

cinco estrelas

20 > 24 abril semana 17 | 2020



Divulgamos esta semana um estudo realizado pelo Prémio Cinco Estrelas e pela Multidados, entre 29 de março e 8 de abril.

Questionados sobre a possibilidade de trabalhar de forma permanente a partir de casa, a maioria dos inquiridos, cerca de 68%, optou pela alternativa de trabalhar num equilíbrio entre teletrabalho e ida à empresa.

Segundo este estudo, a maior autonomia do equilíbrio entre a vida profissional/pessoal e a melhor gestão de planeamento do tempo, são algumas das vantagens do teletrabalho indicadas pelos inquiridos neste

período excecional.

A poupança monetária (deslocações e refeições fora de casa) e a poupança de tempo revertida a favor de mais lazer pessoal, são também vantagens apontadas.

A maioria dos portugueses sente-se tão produtivo a trabalhar em casa como no local de trabalho, e a maioria consegue cumprir os horários estipulados, como se estivesse na

Conheça <u>aqui</u> os resultados completos.

A nossa rubrica "em casa" mantêm as sugestões produtivas para uma quarentena Cinco Estrelas.

Esta semana o tema é a boa forma: além do exercício físico

regular que todos devemos praticar, é essencial uma hidratação constante, uma alimentação saudável e manter o peso ideal. Sugerimos marcas vencedoras do Prémio Cinco Estrelas para um plano prático e eficaz: Dieta3Passos, Eco-Água Filtrada, Turboslim Drenante e XTraSlim 700 Queima Gorduras. Não há desculpa para não sair desta guarentena numa forma Cinco Estrelas.

As aulas online do Wall Street English são uma ótima desculpa para começar ou melhorar o seu inglês a partir de casa. Aulas, manuais e professores, estão disponíveis no site do WSE, tão próximos como se lá estivesse.

Próximas estão também as Loias Meu Super. Receber as compras em casa é nesta altura uma ajuda preciosa, e é assim que, as lojas de proximidade Meu Super, disponibilizam entregas em mais de 50 lojas.

Nuno Teles, Personalidade Cinco Estrelas vencedor na categoria Marketeer, diz-nos a partir de Nova lorque como está a ser vivida esta fase, pela comunidade em geral e em particular pela empresa de que é presidente. Veja o vídeo.

Mantenha-se em forma com as nossas sugestões. Continue Cinco Estrelas, figue em casa

testemunho cinco estrelas



Nuno Teles

Vencedor do Prémio Cinco Estrelas 2020 Categoria Marketeer

A trabalhar em Nova lorque, Nuno Teles enviou-nos o seu testemunho, em que descreve como a empresa da qual é presidente, a Diageo Beer Company, nos EUA, está a enfrenta esta fase de pandemia, quais são as prioridades e o que estão a fazer pela comunidade, deixando ainda uma mensagem de esperanca. Veia o vídeo.

marcas cinco estrelas







cuf

Como adotar uma alimentação saudável. Passar mais tempo em casa implica menos atividade física e um maior planeamento das refeições. Em tempos de COVID-19, é essencial adaptar a dieta.

Saiba Mai



aga

A Aga, produz para si e para a sua família, desinfetantes para a pele, para superfícies e para alimentos, que ajudam a manter saudável e equilibrado o ambiente que nos rodeia A destruição de microrganismos patogênicos (bactérias, fungos e vírus) é fundamental para a nossa saúde e evita a propagação de infeções.

Saiba Mais







Torta de Bróculos e Atum

A <u>Dieta3Passos</u> é vencedora do Prémio Cinco Estrelas 2020 na categoria de Programas de Emagrecimento e, esta receita muito fácil de fazer, é uma das muitas sugestões deliciosas que pode encontrar no site da marca, para seguir um plano alimentar saudável que mantenha o peso ideal.

E como esta semana dedicamos a nossa rubrica "em casa" à boa forma física, com produtos Cinco Estrelas, a sugestão culinária tinha que acompanhar este espírito!

Aqui estão os ingredientes para esta receita muito pouco calórica e muito fácil de fazer! <u>Veja aqui como</u>.

Ingredientes para 4 PESSOAS

- 3 ovos
- 2 claras
- 120 g de atum
- ½ pimento vermelho
- 150 g de brócolos cozidos
- 1 colher de sopa de sementes de abóbora
- · Sal e pimenta q.b.
- Salsa picada a gosto

boa forma cinco estrelas

A lista de benefícios para quem é fisicamente ativo e mantém um peso saudável, inclui o aumento da aptidão cardiorrespiratória e a melhoria da capacidade de absorver e utilizar o oxigénio. O controle do stress e da ansiedade é também um dos benefícios de se manter a mexer. Estar em casa não é desculpa para não se manter ativo, saudável e com o peso ideal. E para manter um peso e uma boa forma Cinco Estrelas, sugerimos claro,

É fácil ter uma rotina saudável em casa.

Com a Dieta3Passos pode começar já... em 3 passos:

- 1 marca a consulta online
- 2 faz a consulta online
- 3 recebe em casa um pack de 4 produtos grátis

A credibilidade da Dieta3Passos tem sido atestada por inúmeros estudos com evidência científica, por 14 anos de experiência, pela presença junto da classe médica e pela valorização dos consumidores que pelo 2º ano consecutivo lhe atribuem o Prémio Cinco Estrelas.

Marque aqui a sua primeira consulta.





Na mais recente atualização da roda dos alimentos, a água, devido à sua importância, passou a ter um lugar de destaque, não estando inserida em nenhum grupo. Beber água é essencial para que todos os órgãos desempenhem devidamente as suas funções. A recomendação é de 1.5 a 31

A ECO Água Filtrada é um conceito inovador que conjuga Estações de Filtragem de água e a utilização de garrafas reutilizáveis exclusivas. Vencedora do Prémio Cinco Estrelas na categoria Água Filtrada, é ecológica permitindo uma nova forma de consumo. Saiba mais aqui



Vencedor do Prémio Cinco Estrelas, é também o XtraSlim700 que permite queimar até 700 calorias por dia e obter resultados visíveis em 1 mês, queimando gordura acumalada e contribuindo para a redução do contorno da cintura e ancas.

Juntamente com a embalagem vem um guia com conselhos saudáveis e um plano alimentar para 10 dias para resultados mais eficazes.

Saiba tudo <u>aqui</u>.

Turboslim Drenante é um drenante constituído por ingredientes naturais que contribuem para drenar e purificar o organismo ajudando na perda de peso. A sua fórmula é composta por ativos nutricionalmente ricos que repõem diariamente as vitaminas e minerais que se perdem.

Saiba mais aqui.



destaque





Aprenda ou melhore o seu INGLÊS a partir de casa!

Na plataforma interativa 24h do Wall Street English, tem aulas com professores live, manuais de exercícios e muito mais. Tudo Cinco Estrelas!

Saiba mais aqui.



Proteja-se a si e à sua Família.

Mais de 50 de lojas de proximidade Meu Super, em todo o país, estão a entregar bens de primeira necessidade ao domicílio dos clientes que não podem sair de casa. Para evitar filas ou deslocações às lojas Meu Super, a marca vencedora do Prémio Cinco Estrelas entrega as compras em sua casa.

"Esta atitude mostra como a nossa marca está empenhada, não só em fornecer o melhor serviço como em manterse

junto da comunidade neste período de instabilidade e incerteza. Queremos que os nossos clientes saibam que não deixaremos de estar presentes quando mais precisam", afirma Lívia Tarrafa, diretora de Marketing do Meu Super.

Veja <u>aqui</u> a lista das lojas que disponibilizam este serviço.

marcas da semana 20>24 abril



Siga-nos









CANDIDATURAS PRÉMIOS CINCO ESTRELAS Tel: 21 759 03 54 | 938 123 663 | 917 229 219 www.cinco-estrelas.pt

Se não está num dia cinco estrelas e não quer receber informação sobre o melhor que existe no mercado, clique em unsubscribe.

Prémio Cinco Estrelas | Rua Manuel da Silva 5D, Lisboa, Portugal