



Na era do
“essencialismo”
as escolhas éticas
e conscientes dos
consumidores,
exigem mais
transparência
às marcas.

A pandemia de Covid-19 deixou-nos mais atentos ao nosso bem-estar e ao equilíbrio entre a vida profissional e a vida pessoal. Este facto associado à realidade das alterações climáticas e mais recentemente à guerra da Ucrânia, está, de acordo com a especialista em tendências e inovação holandesa Cécile Cremer, a impulsionar uma nova tendência global: a "era do essencialismo". Um tempo onde "menos é mais", se valoriza o que é essencial e verdadeiramente importante e os consumidores exigem mais transparência, porque querem fazer escolhas mais éticas e conscientes. Cécile Cremer esteve em Portugal a fazer uma apresentação dedicada ao tema "New Essentialism" e, nas suas palavras, as marcas são "a nova religião" ao mostrarem "novos caminhos" que vão ao encontro das expectativas e novas prioridades dos consumidores. Leia o artigo [aqui](#).

Escolha ética e consciente é utilizar a app EDP que através do programa Planeta Zero, dinamiza iniciativas e desafios permitindo aceder a benefícios que, no dia-a-dia, ajudam a poupar o Planeta.

A iniciativa da Galp "Todos os passos contam" está de volta. Caminhe, corra ou pedale e veja os quilómetros percorridos transformados em refeições para quem mais precisa.

A Black Friday também está de volta mesmo na altura certa para as compras de Natal. As sugestões acompanhadas de descontos Cinco Estrelas são muitas. Boas compras!

s5e sugestões cinco estrelas



A app EDP tem zero emissões.

Estamos sempre presentes
e vamos consigo para todo o lado.

Tenha a sua energia na sua mão.



A app EDP é a área de cliente da EDP Comercial (acessível por telemóvel ou computador) que ajuda a gerir o seu contrato de energia de forma mais sustentável - consulta de faturas, comunicação de leituras e pagamento de faturas, entre outros - podendo contribuir para a sustentabilidade do planeta.

Através do programa Planeta Zero, incluído na app, é fácil participar em iniciativas e desafios e aceder a benefícios que, no dia-a-dia, ajudam a poupar o Planeta.

Comece já a ser mais eficiente nos seus consumos e a descobrir mais formas de poupar o mundo com o Planeta Zero.

[Descubra aqui](#) todas as vantagens de ser cliente EDP Comercial ao utilizar a app EDP.



A iniciativa da Galp “Todos os Passos Contam” está de regresso. Participe e ajude a transformar quilómetros percorridos em refeições.

Objetivo: entregar um milhão de refeições a quem mais precisa.



A iniciativa “Todos os Passos Contam” está de regresso, voltando a transformar quilómetros percorridos em refeições para famílias apoiadas pela Rede de Emergência Alimentar. Seja a caminhar, correr ou pedalar, todos os passos contam: 1 km = 1 refeição.

Como fazer: depois de cada caminhada, corrida ou passeio de bicicleta, basta [neste formulário](#) fazer o upload de um print screen do telemóvel com a distância percorrida. A Galp faz a respetiva contabilização e transforma os quilómetros percorridos em refeições a doar à Rede de Emergência Alimentar.

Até 18 de dezembro, junte a sua energia à da Galp e contribua para esta causa Cinco Estrelas!

Black Friday Cinco Estrelas

Por estes dias é de descontos, promoções e deduções que ouvimos falar. A Black Friday toma conta da última semana de novembro e é uma excelente oportunidade para fazer compras de Natal.

Se ainda não fez a sua lista, inspire-se nestas marcas Cinco Estrelas com campanhas irresistíveis, já a decorrer ou a começar na próxima semana!



marcas cinco estrelas

m5e

DI BLACK WEEK

17 A 24
NOV

TELETRANSPORTA-TE PARA OS PREÇOS MAIS BAIXOS

**UMA SEMANA
DE TECNOLOGIA A
PREÇOS DE OUTRO
MUNDO!**

Telemóveis, smartphones,
smartwatches, gadgets, tablets e
informática das melhores marcas.

Tek4life - Technology for life.

tek4life

Braga · Porto · Trofa · Loja online: tek4life.pt



A Casa Maior foi criada para assegurar o Maior cuidado na prestação de cuidados aos mais idosos.

A Casa Maior, é Casa enquanto bem estar, ao jeito e à medida das necessidades individuais, com espaços e mobiliário adequado que respeitam a variabilidade interindividual, fomentam a sociabilidade e propiciam a confiança e a alegria de viver.

A Casa Maior, é Maior pelo espaço maior do que o habitual, pelos espaços verdes, pela luminosidade, pela serenidade de caminhar sem medo e olhar de frente o pôr-do-sol.

Conheça [aqui](#) a Casa Maior.



A Quinta do Palhas é um espaço para eventos localizado num ambiente rústico, próximo ao Carregado. Com capacidade para receber até 300 pessoas no salão principal, está vocacionada para eventos sociais e para transformar os dias banais em dias muito especiais, quer seja casamentos, batizados ou festas de aniversário. São mais 30 anos de experiência a cuidar para que em dias tão importantes nenhum detalhe falhe, com 100% de atenção a cada pormenor. [Saiba mais aqui.](#)



Parque Biológico Vinhais

O Parque Biológico de Vinhais situa-se em pleno Parque Natural de Montesinho. Os dias de descanso no Parque, em perfeita comunhão com a natureza, podem ser passados a passear de burro, a alimentar os animais, a ser tratador, a fazer caça ao tesouro ou peddy paper, a fazer passeios a cavalo ou de charrete. No Parque Aventura, é possível fazer arborismo, slide, escalada, tiro com arco ou paintball.

Para quem gosta de caminhadas, existem 2 percursos pedestres e os ciclistas podem contar com 140 km de trilhos de BTT, que permitem o deslumbre com as belas paisagens do concelho de Vinhais.

O Parque de Campismo, além do espaço para autocaravanas e tendas, dispõe de 13 bangalows em madeira, perfeitamente enquadrados com a natureza. Quem aqui ficar alojado, pode usufruir da piscina biológica, única na região.

Reserve [aqui](#).



Um Lugar a descobrir.



SIGA O PRÉMIO CINCO ESTRELAS



Contactos | Candidaturas

[Prémio Cinco Estrelas](#) | Ana Lourenço 938 123 663 [Prémio Cinco Estrelas Regiões](#) | Débora Silva 917 229 219

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

Message sent by: FIVE STARS CONSULTING PORTUGAL, LDA | Rua Manuel da Silva N° 5-D Quinta do Lambert 1750-927 Lisboa Portugal