



# TICKET NEWS

## Αγαπητοί φίλοι και συνεργάτες,

έφτασε επιτέλους το καλοκαίρι, η ιδανική περίοδος για να απολαύσουμε τον ήλιο και τη θάλασσα της χώρας μας, να ξεκουραστούμε ύστερα από μια έντονη αλλά και δημιουργική περίοδο, καθώς και να δώσουμε προτεραιότητα μόνο σε όσα αξίζουν αληθινά.

Στην Edenred γιορτάζουμε τα 4 χρόνια μας και δεν σταματάμε να αναπτύσσουμε λύσεις, προγράμματα και συνεργασίες για όλους εσάς! Με αυτήν ακριβώς τη φιλοσοφία θα συνεχίσουμε μετά και από τις καλοκαιρινές σας διακοπές.

Στις σελίδες που ακολουθούν θα βρείτε τα τελευταία νέα μας. Ενημερωθείτε για την καινούργια εφαρμογή στο website μας, η οποία σας επιτρέπει να "πειραματιστείτε" με την εμφάνιση της Ticket Compliments® Gift Card, δίνοντάς της ακριβώς τη μορφή που προτιμάτε! Επίσης, βρείτε πληροφορίες για την ανανεωμένη έκδοση της εφαρμογής μας Ticket On The Go, η οποία πλέον περιλαμβάνει και όλες τις προσφορές του Beneficio Club!

Επιπλέον, στο νέο μας newsletter διαβάστε το καινούργιο «Be healthy» άρθρο της διατροφολόγου μας, μάθετε για τις νέες συνεργασίες του δικτύου συνεργαζόμενων καταστημάτων, αλλά και τις εντυπώσεις των πρόσφατων τυχερών από τις μηνιαίες μας κληρώσεις μεταξύ των κατόχων διατακτικών!

Σας ευχόμαστε ένα υπέροχο καλοκαίρι, με πολλές χαρούμενες και ξέγνοιαστες στιγμές!

**Με εκτίμηση**

**Η ομάδα της Edenred**

# 12

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2014

## Κάντε την προσωποποίηση της κάρτας σας... παιχνίδι!

Η νέα εφαρμογή/ενότητα [στο website της Edenred](http://www.edenred.gr) είναι πραγματικότητα! Τώρα κάθε επισκέπτης μπορεί να μπαίνει στο [www.edenred.gr](http://www.edenred.gr) και να προσαρμόζει την εμφάνιση της δικής του Ticket Compliments® Gift Card σύμφωνα με τις δικές του ανάγκες και προτιμήσεις.

Έτσι, η Ticket Compliments® Gift Card παίρνει τη μορφή που της δίνει ο εκάστοτε χρήστης, μέσα από τις δυνατότητες είτε της πλήρους προσωποποίησης (για full customization της κάρτας), είτε της μερικής προσωποποίησης (για περιπτώσεις όπου η εμφάνιση ενός λογοτύπου καλύπτει τις ανάγκες του προγράμματος).

Μπειτε και εσείς στη σελίδα μας και πειραματιστείτε ελεύθερα! Διαλέξτε χρώματα, φωτογραφίες, λογότυπο, λεκτικό και μοτίβο, ώστε να μετατρέψετε την Ticket Compliments® Gift Card στο πιο αποτελεσματικό εργαλείο επιβράβευσης για τις εκστρατείες μάρκετινγκ, επικοινωνίας και προώθησης που σχεδιάζετε.

Δώστε της το ύφος και την ταυτότητα που ταιριάζει στις δικές σας ανάγκες και δημιουργήστε ένα δώρο, το οποίο θα φέρει τη δική σας απολύτως προσωπική σφραγίδα και θα επικοινωνήσει ακόμα πιο αποτελεσματικά την επιβράβευσή σας και το brand σας!



## Ticket On The Go: Τώρα το Beneficio Club, είναι στο χέρι σας!

Η νέα έκδοση της εφαρμογής Ticket On The Go κυκλοφόρησε και μεταξύ άλλων φιλοξενεί μία μεγάλη καινοτομία - Το Beneficio Club, η μεγάλη διαδικτυακή πλατφόρμα προσφορών, είναι πλέον διαθέσιμη και μέσω της εφαρμογής! Έτσι, ο χρήστης των διατακτικών Ticket Restaurant® μπορεί, εφόσον έχει κατεβάσει στο smartphone κινητό του το συγκεκριμένο app της Edenred, να βρίσκει όλες τις προσφορές του Beneficio Club από τα καταστήματα του δικτύου. Με αυτό τον τρόπο, ο χρήστης μπορεί να δει από το κινητό του και να επιλέξει τα πιο συμφέροντα deals, μέσα από αποκλειστικές προσφορές, εκπτώσεις και προνόμια.





Υγιεινή διατροφή θα πει...  
καλύτερη ζωή!

## Βιταμίνη D: Ένας πολύ σημαντικός παράγοντας για την υγεία μας (ίσως ο σημαντικότερος!)

Οι περισσότεροι από εμάς θα γνωρίζουμε πως οι πιο σημαντικές ενέργειες για την υγεία είναι:

- Η άσκηση
- Η σωστή διατροφή
- Η διατήρηση φυσιολογικού βάρους
- Η κάλυψη των ελλείψεων σε μικροθρεπτικά συστατικά
- Η λήψη επαρκούς ποσότητας νερού καθημερινά
- Ο καλός ύπνος
- Η μείωση του τοξικού φορτίου
- Ένας ισορροπημένος τρόπος ζωής με διαχείριση τους στρες



Σήμερα όμως, θα λέγαμε ότι παρότι όλα τα παραπάνω ισχύουν όσο ποτέ και ενώ η βιβλιογραφία ενισχύει συνεχώς το καθένα ξεχωριστά από τα παραπάνω σημεία, υπάρχει αυτός ο παράγοντας που πέντε χρόνια πριν είχε μόλις αρχίσει να διαφαίνεται στον ορίζοντα, κι αυτός δεν είναι άλλος από τη βιταμίνη D.

Χιλιάδες μελέτες έχουν πιστοποιήσει τη σημασία της για την υγεία μας και είναι πολυάριθμες οι αλλαγές που έχουν συμβεί στον τρόπο που βλέπουμε την ιατρική εξαιτίας της.

Είναι μάλιστα αξιοσημείωτο ότι δρα προσθετικά σε όλους σχεδόν τους παράγοντες που ανέφερα παραπάνω. Αυξάνει την απόδοση στην άσκηση, βοηθά καταλυτικά στην απόκτηση του ιδανικού βάρους, επηρεάζει την απορρόφηση των μεταλλικών στοιχείων, είναι απαραίτητη για την επίτευξη καλού ύπνου και στη μείωση του στρες, ενώ ενισχύει τους μηχανισμούς αποτοξίνωσης και αποβολής βαρέων μετάλλων από το σώμα.

## Βιταμίνη D και οι επιδράσεις της στην Υγεία

Έχει βρεθεί ότι υψηλότερα επίπεδα της βιταμίνης D στο αίμα μας συνδέονται με:

- Μειωμένη θνησιμότητα από οποιαδήποτε αιτιολογία
- Μειωμένη επίπτωση του καρκίνου του μαστού μέχρι και 77%
- Μειωμένη επίπτωση του καρκίνου του παχέως εντέρου

- Μειωμένη επίπτωση του καρκίνου του προστάτη
- Μειωμένη επίπτωση του διαβήτη σε ενήλικες και παιδιά
- Μειωμένη επίπτωση της υπέρτασης και των καρδιολογικών νοσημάτων
- Σχετίζεται με την επίπτωση της κατάθλιψης ιδιαίτερα κατά τους χειμερινούς μήνες
- Μειωμένη επίπτωση λοιμώξεων του αναπνευστικού
- Για κάθε 20 ng/ml αύξησης των επιπέδων της βιταμίνης D στο αίμα μειώνεται η πιθανότητα νόσου από σκλήρυνση κατά πλάκας κατά 45%
- Σχετίζονται με την επίπτωση αυτισμού και διαταραχών στην ανάπτυξη
- Για κάθε 1ng/ml αύξηση επιτυγχάνεται επιπλέον απώλεια βάρους 200 γρ. σε σχέση με την ίδια διατροφή
- Βελτίωση της εικόνας της ψωρίασης
- Συσχέτιση με τη διαφοροποίηση και ενεργοποίηση των λευκών αιμοσφαιρίων
- Ενεργοποίηση και αντιγραφή 3005 γονιδίων
- Την παραγωγή 200 ενδογενών αντιβιοτικών ουσιών από το ίδιο το σώμα

Και τα παραπάνω είναι μόνο ένα μέρος της συμβολής της βιταμίνης D στην υγεία μας. Αν δεν είναι αυτός ο σημαντικότερος παράγοντας για την υγεία μας δεν μπορώ να φανταστώ ποιος άλλος θα μπορούσε να ήταν.

## Ποια είναι όμως τα ιδανικά Επίπεδα;

Καταρχάς, ποσοστό μεγαλύτερο από το 90% της βιταμίνης D παράγεται από την επίδραση της ηλιακής ακτινοβολίας σε ουσίες που υπάρχουν στο δέρμα (στερόλες).

Σίγουρα, η καλύτερη πηγή είναι η έκθεση στον ήλιο αλλά αυτό δεν είναι πάντα εφικτό και για τους περισσότερους από εμάς, που εκτιθέμεθα για 15-20 ημέρες το χρόνο το πολύ. Αν λάβουμε μάλιστα υπόψη ότι και αυτή η έκθεση γίνεται με αντηλιακή προστασία (ένα αντηλιακό με δείκτη προστασίας 15 μπλοκάρει την παραγωγή βιταμίνης D από τον ήλιο κατά 99%) η συμπλήρωση είναι αναγκαία.

Δυστυχώς στη χώρα μας δεν υπάρχουν πολλές τροφές που να είναι εμπλουτισμένες με βιταμίνη D. Έτσι το να πει κανείς ότι θα αναπληρώσει την υπάρχουσα έλλειψη μόνο μέσω της διατροφής είναι δύσκολο, αρκετά δύσκολο. Φυσικά τα λιπαρά ψάρια, όπως το σκουμπρί, οι σαρδέλες, η ρέγγα, ο τόνος και ο σολωμός (παρότι δεν τον συστήνω λόγω αυξημένης περιεκτικότητας σε Hg) είναι φορείς βιταμίνης D. Μπορεί επίσης να αναζητήσει κανείς τροφές ή γαλακτοκομικά προϊόντα εμπλουτισμένα σε βιταμίνη D.

Ωστόσο, ο καλύτερος και ασφαλέστερος τρόπος διόρθωσης της έλλειψης είναι με τη λήψη ενός συμπληρώματος διατροφής. Επίπεδα μεταξύ 60-80 ng/ml θα ήταν ιδανικά!



## Βίκυ Παπαβασιλείου Διατροφολόγος-Διαιτολόγος

### Πηγές

Assessing Vitamin D status JCNutrition 2011

Vitamin D for Cancer Prevention J Epidemiology 2009

Vitamin D and prevention of breast cancer

Vitamin D and prevention of colorectal cancer

## Νέοι νικητές από τα Ticket Restaurant®

Ο μεγάλος διαγωνισμός για τους χρήστες των διατακτικών Ticket Restaurant® συνεχίζεται, με νέους τυχερούς νικητές, οι οποίοι μας στέλνουν τα δικά τους ευχαριστήρια μηνύματα!

Αν θέλετε να συμμετέχετε και εσείς, βρείτε στο ειδικό έντυπο που συνοδεύει τις διατακτικές πώς θα δηλώσετε συμμετοχή για να κερδίσετε αποκλειστικές προσφορές ή ακόμα και μία προπληρωμένη κάρτα αγορών Ticket Compliments Gift Card®, αξίας 150€!



Νικητής Φεβρουαρίου 2014:  
Μανούσος Κοτσίφης  
Motor Oil Hellas

“ Σαν δώρο πασχαλιάτικο θα έλεγα την κάρτα που κέρδισα απο την Edenred και ελπίζω να συνεχίσω να συμμετάσχω στις κληρώσεις για να ξανακερδίσω. Ένα μεγάλο μπράβο στην Edenred για τις προσπάθειές της ”

“ Θα ήθελα να σας ευχαριστήσω για το υπέροχο δώρο ,το οποίο πραγματικά ήταν μια ευχάριστη έκπληξη για μένα , εύχομαι σε όλους εσάς υγεία, χρόνια πολλά για τις μέρες που έρχονται και να συνεχίσετε το έργο σας με αμείωτο πάθος! ”



Νικήτρια Μαρτίου 2014:  
Τόνια Τζουβάρα  
DHL Express Hellas



Νικητής Απριλίου 2014:  
Σαρίκας Ευάγγελος  
AbbVie

“ Θα ήθελα να ευχαριστήσω πάρα πολύ την εταιρία Edenred για την προπληρωμένη Gift Card. Εξαιρετική πρωτοβουλία που πρέπει να συνεχιστεί. Καλώ όλους να το προσπαθήσουν. ”

“ Σήμερα παρέλαβα την προπληρωμένη κάρτα αγορών Tickets Compliments Gift Card αξίας 150 ευρώ και σας ευχαριστώ πάρα πολύ. Ελπίζω να συνεχιστεί αυτή σας η προσφορά και με μεγαλύτερο ποσό, μιας και οι ανάγκες είναι πολλές. Σας ευχαριστώ για άλλη μια φορά και εύχομαι πάντα τέτοια!!! ”

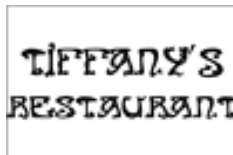


Νικήτρια Μαΐου 2014:  
Χαριθέα Μπαλτσαβιά  
ΙΦΕΤ ΑΕ



## ΝΕΕΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ

Το δίκτυο με τις επιλογές καταστημάτων εστίασης των **Ticket Restaurant®** αυξάνεται διαρκώς. Εδώ βλέπετε μερικές από τις νέες μας συνεργασίες:





Το δίκτυο καταστημάτων των **Ticket Compliments®** μεγαλώνει συνεχώς.  
Δείτε ορισμένες από τις επιχειρήσεις που ξεκίνησαν συνεργασία:



Η Edenred έκλεισε  
4 χρόνια και οι αριθμοί  
μιλάνε από μόνοι τους!



**41** countries



**6,000** employees



**>30%** of the worldwide  
market



**1.0 billion**  
meals served



**640,000** clients



**1.4 millions** affiliates



**40 millions**  
beneficiaries



**2.3 billions**  
liters of fuel

Happy  
Birthday

2010  
-  
2014



# Edenred



INVESTORS  
IN PEOPLE



Best  
Workplaces 2014  
Greece



Από όλους εμάς στην Edenred,  
ευχές για ένα απολαυστικό καλοκαίρι!

