



ΔΡΑΣΕΙΣ

EXTRAS

Η περίοδος των Χριστουγέννων είναι και πάλι εδώ! Με τα λαμπιόνια να ομορφαίνουν τους δρόμους, τις δίπλεις και τα μελομακάρονα να μας βάζουν σε γλυκούς πειρασμούς και τα γιορτινά τραπέζια να γίνονται ιδανικές αφορμές για να βρεθούμε με όσους αγαπάμε! Ταυτόχρονα, οι τελευταίες μέρες του χρόνου είναι μια ευκαιρία να θυμηθούμε όλα όσα κατέγραφε το 2014...

Άλλη μια χρονιά φτάνει στο τέλος της, και όλοι εμείς στην Edenred είμαστε ιδιαίτερα χαρούμενοι που παραμένουμε δίπλα σας, μέσα από τις λύσεις και τα προγράμματα που αναπτύξαμε και αυτή τη χρονιά. Είμαστε, δε, ιδιαίτερα περήφανοι διαπιστώνοντας από τις απαντήσεις που λάβαμε στην Έρευνα Ικανοποίησης Πελατών, ότι οι προσπάθειές μας αυτές έχουν αντίκρισμα! Δείτε και εσείς τα συνοπτικά αποτελέσματα της Έρευνας στο [τρέχον Newsletter](#) μας.

Στο Newsletter μπορείτε να βρείτε επίσης το νέο άρθρο της διατροφολόγου μας στην ενότητα “Be Healthy”, σχετικά με το «πώς πρέπει να τρώμε». Επιπλέον, μπορείτε να ενημερωθείτε για τον ανανεωμένο μηχανισμό αναζήτησης συμβεβλημένων καταστημάτων στο site μας, να μάθετε για τις νέες συνεργασίες του δικτύου συνεργαζόμενων καταστημάτων δωροεπιταγών Ticket Compliments®, καθώς και τις εντυπώσεις των πρόσφατων τυχερών από τις μηνιαίες μας κληρώσεις μεταξύ των κατόχων διατακτικών Ticket Restaurant®.

Αυτά που θα διαβάσετε σε αυτό το Newsletter είναι μόνο μερικά από αυτά που πετύχαμε μαζί με σας... και για χάρη σας! Με την ίδια φιλοσοφία δεσμευόμαστε να συνεχίσουμε και για το 2015, με φρέσκες ιδέες, πάντα για το καλύτερο...

Σας ευχόμαστε Χρόνια Πολλά και ευτυχισμένο το νέο έτος!

Με εκτίμηση
Η ομάδα της Edenred

13

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2014

Μια έρευνα που μας έκανε υπερήφανους!

Στην Edenred ολοκληρώσαμε πρόσφατα μια μεγάλη έρευνα ικανοποίησης πελατών, με σκοπό να διαπιστώσουμε πώς αυτοί βλέπουν την εταιρεία μας, καθώς και την εικόνα που έχουν για τις λύσεις που παρέχουμε. Τα αποτελέσματα ήταν άκρως ενθαρρυντικά και μας κάνουν να θέλουμε να συνεχίσουμε την προσπάθεια με αμείωτη ένταση, προκειμένου να ανταποκριθούμε στις υψηλές απαιτήσεις και στη φήμη που μας συνοδεύει.



**Τι προκύπτει
για την Edenred
από τις απαντήσεις
της έρευνας
του κοινού;***

98,7%

Θεωρεί την Edenred
μία φιλική εταιρεία



95,7%

Θεωρεί πως η Edenred χτίζει
εξειδικευμένες λύσεις
για τον πελάτη

99%

Θεωρεί την Edenred
μία εταιρεία
σημείο-αναφοράς
στον τομέα της

99%

Θεωρεί την Edenred
μία αποτελεσματική
εταιρεία



98,4%

Θα σύστηνε την Edenred
σε μια άλλη εταιρεία

99,3%

Θεωρεί την Edenred
μία αξιόπιστη εταιρεία



99%

Θεωρεί την Edenred
μία εταιρεία με
άριστη ποιότητα υπηρεσιών



97,8%

Θεωρεί πως η Edenred
ακούει προσεκτικά
& καταλαβαίνει τις ανάγκες
των πελατών της

97,5%

Θεωρεί την Edenred
μία πρωτοποριακή εταιρεία



96,9%

Χαρακτηρίζει αρκετά/απόλυτα
καλό τον γενικότερο βαθμό
ικανοποίησης αναφορικά
με τις υπηρεσίες της Edenred

98,7%

Θεωρεί την Edenred
μία εταιρεία με αίσθημα
επαγγελματισμού



Αυτές τις γιορτές, μιας και τα χορταστικά τραπέζια είναι κομμάτι των ημερών, σας δίνουμε μερικές χρήσιμες συμβουλές, που μπορούν να φανούν ευεργετικές και για όλο τον υπόλοιπο χρόνο!

Το καλό μάσημα

Ίσως να έχετε ακούσει ότι η χώνεψη ξεκινάει από το στόμα. Αυτό είναι απόλυτα σωστό, όπως θα δούμε στη συνέχεια. Όπως γνωρίζουμε, το στόμα εκκρίνει μέσω των σιελογόνων αδένων ένα πολύ σημαντικό υγρό, το σάλιο. Η ημερήσια παραγωγή του φθάνει τα 1,5 με 2 λίτρα. Ο λόγος που συμβαίνει αυτή η διαδικασία είναι διότι το σάλιο βοηθά τη χώνεψη με τους εξής τρόπους:

- Βοηθά στην εύκολη κατάποση των τροφών.
- Περιέχει ειδικές ουσίες (ένζυμα) που προετοιμάζουν και διευκολύνουν τη διάσπαση της κάθε μπουκιάς από τα υγρά του στομάχου, απελευθερώνοντας τα θρεπτικά της συστατικά. Το βασικότερο από τα ένζυμα που περιέχει είναι η αμυλάση, η οποία ειδικεύεται στο να διαλύει το άμυλο των τροφών.

Όταν καταπίνουμε την τροφή μας βιαστικά και αμάσητη "πετυχαίνουμε" δύο πράγματα:

- Δυσκολεύεται η χώνεψη και δημιουργούνται διάφορα αέρια στα έντερα και φούσκωμα στο στομάχι
- Δυσκολεύεται η διάσπαση της τροφής στα θρεπτικά της συστατικά, με αποτέλεσμα να χάνεται από τον οργανισμό μας σημαντική ποσότητα από βιταμίνες και μέταλλα. Φανταστείτε, λοιπόν, το κακό που κάνουμε στον εαυτό μας με το να δυσχεραίνουμε την απορρόφηση των ελάχιστων θρεπτικών συστατικών που έχουν τα επεξεργασμένα τρόφιμα. Το αποτέλεσμα είναι μια συνεχώς αυξανόμενη υποθρεψία με συνέπεια την εξασθένηση του οργανισμού.

Απαραίτητο, λοιπόν, το καλό μάσημα της κάθε μπουκιάς φαγητού τουλάχιστον 30 φορές, ώστε να χωνεύονται καλύτερα και γρηγορότερα οι τροφές και να αποφεύγεται έτσι η δυσπεψία και το φούσκωμα του στομάχου.



Πότε χορταίνουμε τελικά

Οι πιο πολλοί άνθρωποι συνηθίζουν να σηκώνονται από το τραπέζι όταν πια είναι αδύνατο να χωρέσει άλλη τροφή στο στομάχι τους. Ας δούμε, λοιπόν, αν πράγματι είναι αυτός ο σωστότερος τρόπος, ώστε να γνωρίζουμε πότε ο οργανισμός μας έχει πάρει από το γεύμα του όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται, για να καλύψει τις ανάγκες του. Ο ένας άλλος τρόπος ώστε να νιώθουμε το αίσθημα της πληρότητας είναι μέσω ενός ειδικού μηνύματος που παίρνει ο εγκέφαλος. Για να καταλάβει ο εγκέφαλος ότι έχει χορτάσει το σώμα πρέπει να περάσουν περίπου 20 λεπτά, ώστε να ανέβει το επίπεδο του σακχάρου στο αίμα, που προκαλείται από την πέψη των τροφών. Όταν αυτό φθάσει σ' ένα συγκεκριμένο επίπεδο, τότε γίνεται αντιληπτό από τον εγκέφαλο και σημαίνει ότι ήδη έχουμε καταναλώσει αρκετή τροφή για να καλύψουμε τις ανάγκες μας. Αν όμως μέσα σ' αυτά τα 20 λεπτά έχουμε καταφέρει να αδειάσουμε ό,τι υπάρχει πάνω στο τραπέζι, τότε σίγουρα θα έχουμε καταναλώσει πολύ περισσότερα από αυτά που χρειαζόμαστε. Να θυμάστε ότι το μεγαλύτερο μέρος της περίσσιας αυτής ποσότητας ο οργανισμός το αποθηκεύει σε λίπος που έχει την ιδιόρρυθμη συνήθεια να κατασκηλώνει στις περιφέρειες και στην κοιλιά.

Πρέπει, λοιπόν, να τρώμε αργά, μασώντας καλά την τροφή μας ώστε όχι μόνο να τρώμε όσο ακριβώς μας χρειάζεται αλλά και να εξασφαλίζουμε ένα άριστο θρεπτικό αποτέλεσμα.

Ο ρόλος των λαχανικών και της σαλάτας

Τα λαχανικά, πέρα από το γεγονός ότι είναι τρόφιμα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, είναι και πλούσια σε φυτικές ίνες. Οι τελευταίες υπάρχουν σε όλες τις φυτικές τροφές, ενώ είναι ανύπαρκτες στις ζωικές και δεν απορροφούνται από τον οργανισμό.

Αν αναρωτιέστε πόσο χρήσιμες είναι για τον οργανισμό αφού δεν απορροφούνται και αποβάλλονται, ο λόγος που τις κάνει απολύτως απαραίτητες είναι ότι βοηθούν το παχύ έντερο, που αποτελεί το τελευταίο κομμάτι του πεπτικού συστήματος, να αποβάλει τις τροφές που πλέον είναι άχρηστες. Όταν δεν παίρνουμε, λοιπόν, άπεπτες φυτικές ίνες με τη διατροφή μας, τότε υποφέρουμε από τη συχνότερη πάθηση της σύγχρονης διατροφής, τη δυσκοιλιότητα.

Άλλωστε, για τον ίδιο λόγο (ότι δεν απορροφούνται και δεν διασπώνται από τα πεπτικά υγρά του στομάχου) έχουν την ιδιότητα να γεμίζουν εύκολα το στομάχι, με συνέπεια να έχουμε γρηγορότερα το αίσθημα της πληρότητας, δίχως να έχουμε καταναλώσει υπερβολική ποσότητα τροφής. Εκτός των άλλων, τα λαχανικά ανήκουν στην ομάδα των τροφίμων που αποδίδουν τις λιγότερες θερμίδες, εξασφαλίζοντας έτσι και ένα ελαφρύ γεύμα.

Το σωστό είναι, λοιπόν, να ξεκινάμε το γεύμα μας τρώγοντας το πιρουινιές σαλάτα, ενώ στη συνέχεια αυτή πρέπει να συνοδεύει κάθε δεύτερη ή τρίτη μπουκιά που βάζουμε στο στόμα μας.



Η σημασία ενός όμορφου περιβάλλοντος

Επειδή το φαγητό δε μας δίνει μόνο γευστικές απολαύσεις αλλά και αισθητικές, σας προτείνουμε την προσθήκη κι άλλων αισθητικών απολαύσεων στη διάρκεια του γεύματος. Το να φάμε, για παράδειγμα, σε μια ακατάστατη κουζίνα γεμάτη άπλυτα πιάτα, δε θα μας ικανοποιήσει απόλυτα, όσο ωραίο κι αν είναι το φαγητό. Κι αυτή η αίσθηση του "ανικανοποίητου" μπορεί να μας οδηγήσει σύντομα στο ν' ανοίξουμε πάλι το ψυγείο!

Όπως, λοιπόν, μας αρέσει να τρώμε σ' ένα εστιατόριο με ωραίο περιβάλλον, με την ίδια λογική πρέπει να ομορφαίνουμε το χώρο όπου τρώμε, βάζοντας π.χ. ένα όμορφο τραπεζομάντιλο ή λίγα λουλούδια στο τραπέζι μας.

Μια άλλη κακή συνήθεια είναι το να τρώμε μπροστά στην τηλεόραση, οπότε κινδυνεύουμε να τρώμε απορροφημένοι και να μη σταματάμε, παρά μόνο όταν τελειώσει το πρόγραμμα που παρακολουθούμε. Έτσι, όσο περισσότερο διαρκεί το αγαπημένο μας πρόγραμμα, τόσο περισσότερες θερμίδες παίρνουμε, εκτός του ότι καθώς η προσοχή μας είναι στραμμένη σ' αυτό που παρακολουθούμε, χάνουμε το γευστικό αποτέλεσμα, δηλαδή την απόλαυση της τροφής την οποία τρώμε, με συνέπεια πολύ συχνά να θέλουμε να ικανοποιήσουμε αυτή τη στέρηση, συνεχίζοντας να τρώμε και μετά το τέλος του προγράμματος.

Η ανάγκη για νερό

Καταρχάς, ο οργανισμός μας, για να πραγματοποιήσει τη χώνεψη, έχει ανάγκη από νερό για τις διάφορες ενδοκυτταρικές του λειτουργίες. Είναι αυτό το νερό που πίνουν οι περισσότεροι άνθρωποι με το φαγητό και μετά έχουν βαρύ στομάχι επί 3 ως 4 ώρες.

Αυτό συμβαίνει διότι αν πιούμε νερό κατά τη διάρκεια ή αμέσως μετά από ένα γεύμα, αραιώνονται τα πεπτικά υγρά, με αποτέλεσμα να δυσχεραίνεται η διαδικασία της χώνεψης και να φουσκώνει το στομάχι. Άλλωστε χαρακτηριστικό γνώρισμα των περισσότερων Ελλήνων είναι το "στομαχάκι", ακριβώς επειδή συνηθίζουν να πίνουν με το φαγητό ένα μπουκάλι μπίρα ή ένα-δύο ποτήρια κόκα κόλα ή άλλο αναψυκτικό ή νερό.

Πρέπει, λοιπόν, να πίνουμε νερό, αλλά πριν το φαγητό. Ένα με δύο ποτήρια 10 λεπτά πριν είναι αρκετά για τις ανάγκες του οργανισμού.

Κατά τη διάρκεια του γεύματος μπορούμε να πιούμε ένα με δύο ποτηράκια κρασί ή ένα ποτήρι μπίρα και πάντα με μικρές γουλιές. Αν ακολουθήσετε αυτή την τακτική σε πολύ λίγες μέρες θα συνηθίσετε αυτή την αλλαγή, θα πάψει η ανάγκη σας για νερό με ή μετά το φαγητό και θα σηκώνεστε ανάλαφροι από το τραπέζι.

Βίκυ Παπαβασιλείου

Διατροφολόγος-Διαιτολόγος



5 μήνες, 5 νέοι ΤΥΧΕΡΟΙ νικητές...

Κάθε μήνα τα Ticket Restaurant® συνεχίζουν να επιβραβεύουν και από έναν κάτοχο διατακτικών, με ένα αγαπημένο δώρο – μία προπληρωμένη κάρτα αγορών Ticket Compliments® Gift Card!

Αν θέλετε και εσείς να κερδίσετε, η διαδικασία είναι απλή: Βρείτε το ειδικό έντυπο που συνοδεύει τις διατακτικές σας και μάθετε πώς μπορείτε και εσείς να δηλώσετε συμμετοχή στον διαγωνισμό της Edenred, προκειμένου να κερδίσετε 1 προπληρωμένη κάρτα αγορών Ticket Compliments® Gift Card, αξίας 100€, και να κάνετε τις αγορές σας μέσα από το ευρύ δίκτυο της MasterCard®.

Δείτε παρακάτω τι μας είπαν οι νικητές των τελευταίων μηνών για το δώρο τους!

Νικητής Ιουνίου:
Κωνσταντίνος Γρηγορίου Φούντας
Τράπεζα Πειραιώς



Νικητής Ιουλίου:
Κατερίνα Μιχαλοπούλου
Pharmathen

“Θα ήθελα να σας ευχαριστήσω για το υπέροχο δώρο. Πρόκειται για μια εξαιρετική πρωτοβουλία η οποία πρέπει να συνεχιστεί.”



Νικητής Αυγούστου:
Άννα Μύτη
Ε.Π.Α. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ Α.Ε.

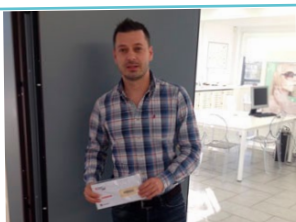
“ Ευχαριστώ θερμά την Εταιρεία Edenred που με ανάδειξε νικήτρια του μήνα Αυγούστου 2014, προσφέροντάς μου την Ticket Compliments Gift Card.

Σας συγχαίρω για την όμορφη πρωτοβουλία σας και εύχομαι ολόψυχα καλή επιτυχία στους επόμενους συμμετέχοντες. ”

“ Συγχαρητήρια για την επιτυχημένη συνταγή προώθησης της εταιρείας σας μέσω τέτοιου τύπου διαγωνισμών, οι οποίοι προσθέτουν ένα λιθαράκι στον αγώνα που κάνει ο καθένας μας σε μία τέτοια δύσκολη εποχή που διανύουμε. Από μέρους μου σας ευχαριστώ πολύ! ”



Νικητής Σεπτεμβρίου:
Γκουνέλας Ιωάννης
ΟΛΥΜΠΟΣ Α.Ε.



Νικητής Οκτωβρίου:
Ελευθερίου Ιωάννης
Safilo Hellas S.A.

“ Όταν τελικά δεν αφήνεις τίποτα στην τύχη, τελικά κάποια στιγμή σε ανταμείβει. Ευχαριστώ την εταιρεία Edenred. ”

NEW!

Βρείτε το κατάστημα που σας ενδιαφέρει, με ακόμα πιο απλό τρόπο!

Το website της Edenred σας προσφέρει πλέον τη δυνατότητα να βρίσκετε ακόμα πιο εύκολα και διασκεδαστικά το κατάστημα που επιθυμείτε, για να εξαργυρώσετε τις διατακτικές σας! Έτσι, ο ανανεωμένος μηχανισμός αναζήτησης σας κατευθύνει μέσα σε ένα δίκτυο χιλιάδων σημείων σε όλη την Ελλάδα, που αυξάνεται συνεχώς, προκειμένου να βρείτε το κατάστημα της προτίμησής σας! Τι αλλάξαμε λοιπόν για εσάς;

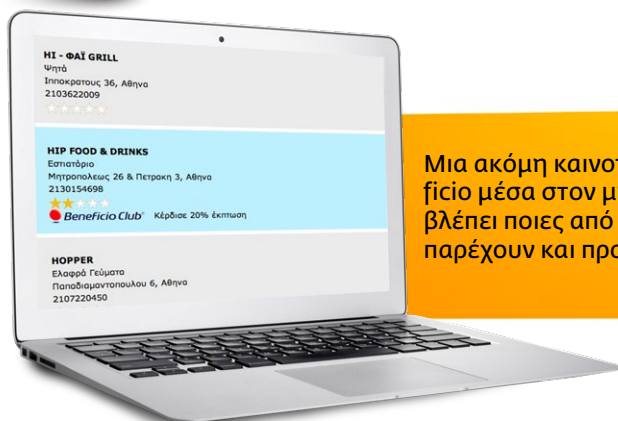
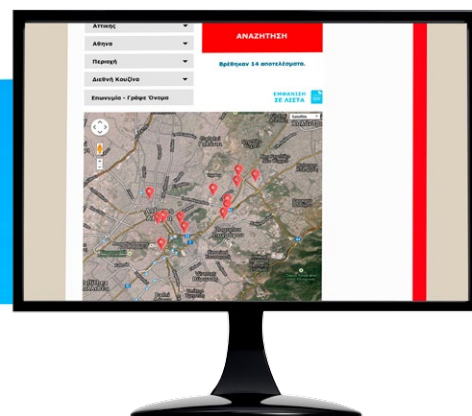


Ο νέος μηχανισμός έχει σχεδιαστεί βασισμένος στο περιβάλλον της εφαρμογής Ticket On the Go, παρέχοντας έτσι πλέον μία ομοιόμορφη εικόνα στον χρήστη που αναζητά το κατάστημα της προτίμησής του, είτε μέσα από το site είτε μέσω του TOTG.

Επιπλέον, ο χρήστης μπορεί να πλοηγηθεί και από το κινητό του, και να συμβουλευθεί τον μηχανισμό από τη συσκευή του.



Ο μηχανισμός αναζήτησης είναι φιλικότερος στον χρήστη, με νέες παραμέτρους αναζήτησης και ενσωματωμένους χάρτες Google Maps για άμεση θέαση των αποτελεσμάτων.



Μια ακόμη καινοτομία είναι η ενσωμάτωση των προσφορών του Beneficio μέσα στον μηχανισμό – έτσι, ο χρήστης θα μπορεί πολύ εύκολα να βλέπει ποιες από τις συμβεβλημένες επιχειρήσεις Ticket Restaurant® παρέχουν και προσφορά Beneficio Club!



Τέλος, ο μηχανισμός προβάλλει πλέον και τη βαθμολογία που κάθε επιχείρηση έχει λάβει μέσα από την εφαρμογή Ticket On the Go, προσφέροντας έτσι και την αξιολόγηση των χρηστών του TOTG!



Ο νέος μηχανισμός είναι εδώ για να σας βοηθήσει να κάνετε την καλύτερη δυνατή αναζήτηση, να δείτε τα αποτελέσματα σε λίστα ή στο χάρτη, ενώ με την ενσωμάτωση των προσφορών του Beneficio Club ο κάθε χρήστης έχει μια ολοκληρωμένη εικόνα, ώστε να αποφασίσει με βάση τις προτιμήσεις αλλά και το συμφέρον του!

ΝΕΕΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ

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



Για το πλήρες δίκτυο επισκεφτείτε το www.edenred.gr
ή κατεβάστε την εφαρμογή Ticket On The Go!



Χρόνια Πολλά!

Από όλους εμάς στην Edenred,
Καλά Χριστούγεννα και ευτυχισμένο το 2015!