

**Falar sobre um pequeno-almoço saudável**

**Uma conversa sobre um pequeno-almoço saudável pode ocorrer em qualquer lugar:**

- Com pessoas conhecidas,
- Com estranhos,
- Enquanto convida pessoas para o seu clube,
- Com os convidados no clube,
- Durante reuniões de Plano Total (Avaliação de Bem-Estar),
- Noutras reuniões,
- Contactando clientes e Distribuidores inactivos,
- Contactando referências do Plano Total,
- Ao conversar sobre a oportunidade de negócio.

## Iniciar uma conversa

### 1. No dentista. Checkup anual. Não se vêem há um ano.

Dentista: - Olá Leon! Está com ótimo aspecto, cada vez que o vejo parece mais novo!

Leon: - Não admira. Deixe-me fazer-lhe uma pergunta: o que é que geralmente come ao pequeno-almoço?

### 2. Num encontro familiar.

Leon: - Olá Emily, como estás? Sabias que vamos abrir um Clube de Nutrição aqui no bairro?

Emily: - Oh, que bom! E o que é isso exactamente?

Leon: - Deixa-me explicar. Vou dar um exemplo: o que é que costumavas comer ao pequeno-almoço?

### 3. Num encontro familiar.

A Julia está a fumar.

Leon: - Julia, fumas muito?

Julia: - Um maço por dia!

Leon: A sério? Já há quanto tempo?

Julia: - Há uns 7 anos.

Leon: - Eu também costumava fumar, mas depois parei. Consegui deixar de fumar porque mudei os meus hábitos alimentares. Já agora, o que é que costumavas comer ao pequeno-almoço?

### 4. No elevador.

Leon: - Olá David. Então quando é que comesças a perder peso?

David: - As dietas não resultam para mim. Eu como com os olhos, tudo o que vejo e gosto acabo por comer.

Leon: - Não são os teus olhos! Deixa-me explicar: O que é que costumavas comer ao pequeno-almoço?

### **5. Convidar para o Clube.**

Leon: - Olá, o meu nome é Leon. Estamos a abrir um Clube de Nutrição aqui na zona e gostávamos de o convidar a participar.

- E isso é exactamente o quê?

Leon: - Deixe-me explicar, mas diga-me primeiro o que é que geralmente come ao pequeno-almoço.

### **6. Convidar para o Clube 2.**

Leon: - Olá, o meu nome é Leon. Estamos a abrir um Clube de Nutrição aqui na zona e gostávamos de o convidar a participar.

- Não, obrigado.

Leon: - Obrigado eu! Diga-me apenas uma coisa para as nossas estatísticas, o que é que geralmente come ao pequeno-almoço?

### **7. Convidar para o Clube 3.**

Recebi um questionário incompleto do Clube de Nutrição.

Leon: - Obrigado! Reparei que não completou o questionário. Significa que não está interessado numa boa nutrição ou em visitar o nosso Clube?

- ....

Leon: - Não tem problema. Diga-me apenas uma coisa para as nossas estatísticas, o que é que geralmente come ao pequeno-almoço?

### **8. Convidar para o Clube 4**

Recebi um questionário do Clube de Nutrição com resposta negativa.

Leon: - Muito obrigado! Vejo que não está interessado no nosso clube. Não tem problema. Diga-me apenas uma coisa para as nossas estatísticas, o que é que geralmente come ao pequeno-almoço?

**9. A conversar com um vizinho que já não via há algum tempo.**

- Olá Leon, como estás? Ainda faz Herbalife? Isso ainda está a funcionar?

Leon: - Bastante! Ainda não ouviu falar do nosso NOVO programa de pequeno-almoço saudável?

- Não.

Leon: - A sério? Deixe-me explicar. O que é que geralmente come ao pequeno-almoço?

**10. A conversar com um antigo cliente.**

- Pó e pastilhas estão tão fora de moda... Iniciei uma nova dieta e perdi 3kg no mês passado.

Leon: - Parabéns! Em que consiste essa dieta?

- ....

Leon: - Parece muito interessante. Mas diga-me, o que é que geralmente come ao pequeno-almoço?

**11. A conversar com alguém que tem uma atitude negativa.**

- Já não suporto pó e pastilhas! Já consumi mais do que suficiente.

Leon: - Concordo plenamente. Eu também tenho as minhas reservas em relação a elas. Mas diga-me uma coisa, o que é que come ao pequeno-almoço?

**12. Uma conversa ao acaso.**

- Herbalife? Nunca!

Leon: - Pois, estou a ver. Posso fazer-lhe uma pergunta? O que é que geralmente come ao pequeno-almoço?

**13. Numa loja. Estão três jovens atrás do balcão.**

Leon: - Olá! Estamos a abrir um Clube de Nutrição aqui na zona e gostávamos de vos convidar a aparecerem por lá onde poderão saber mais sobre uma alimentação equilibrada.

- Parece interessante, o que é isso ao certo?

Leon: - Vou explicar. Onde é que costumam comer o pequeno-almoço? Em casa ou no local de trabalho?

...

Leon: - E o que é que geralmente comem ao pequeno-almoço?

**14. Num parque infantil, a conversar com o pai de outra criança. Ele parece estar desempregado e à procura de trabalho.**

Leon: - Isso é bom, nós estamos mesmo à procura de ajuda.

- E em que consiste esse trabalho?

Leon: - Deixe-me que explique. Nós lidamos com Nutrição, e vou dar-lhe um exemplo daquilo que temos feito. O que é que geralmente come ao pequeno-almoço.

**15. Numa festa de final de ano lectivo, a conversar com mãe de um aluno, que tem excesso de peso e está a comer um bolo. A escolha por bolos é muito frequente.**

Leon: Esse bolo tem bom aspecto.

- Sim, é do melhor. Recomendo!

Leon: - é certamente uma forma de ganhar peso...

- Bem, não tenho nada a perder. Qualquer tipo de dieta que eu tente, simplesmente não funciona.

Leon: - Concordo, fazer uma dieta não é simples. E o que é que geralmente come ao pequeno-almoço?

**16. Uma chamada para um cliente ou Distribuidor inactivo.**

Leon: - Olá Tânia, é o Leon.

...

Leon: - Estou a ligar para lhe comunicar que a nossa empresa lançou um NOVO programa de pequeno-almoço saudável, e eu gostaria de lhe falar sobre isso.

Tânia: - Ai sim? E o que é exactamente?

Leon: - Eu explico. O que é que geralmente come ao pequeno-almoço?

Questões fundamentais para iniciar uma conversa:  
*(siga o guião e não salte questões)*

Diga-me o que geralmente consome ao pequeno-almoço.

O que é que bebe durante a manhã?

E o que é que acontece depois?

Sente-se com fome e cansado/a por volta das 11H00?

Fica então com vontade de beber um café ou comer um snack?

O que é que bebe durante o dia?

O que é que costuma almoçar?

Sente-se cansado e com sono depois de almoço?

E então irá necessitar de mais um café, correcto?

Como se sente até à hora de jantar? O que é que costuma comer até lá?

O que é que costuma ser o seu jantar?

Costuma ocorrer ter um bom jantar, mas continua a sentir vontade de comer mais qualquer coisa? Sente que o seu apetite está fora de controlo e que devora toda a comida que lhe apareça pela frente?

Sente-se cansado durante o dia? Mais especificamente em que altura?

Algumas dores de cabeça durante o dia?

Algumas dificuldades digestivas?

Como é que costuma dormir à noite?

Já tem excesso de peso há quanto tempo? (caso se aplique)

O que é que o seu marido e filhos comem ao pequeno-almoço?

O que é que eles comem durante o dia? O que é que eles bebem? Como é que eles se sentem?

**ATENÇÃO!** O objectivo destas questões é o de compreender os hábitos nutricionais das pessoas durante o dia assim como o seu consumo de água. Você terá de descobrir qual o seu tipo de pequeno-almoço, os problemas que possam ter associados com a respectiva alimentação e como se sentem. Utilize estas questões para os ajudar a reconhecerem-se a si mesmos.: **“Sim, é exactamente isso que tem acontecido comigo!”**.

*Se a situação não permitir as conversações seguintes, agende outro encontro para continuar em circunstâncias mais favoráveis. Por exemplo:*

### 1. Convidar para o Clube de Nutrição:

Sabes Jane, vários problemas que descreves estão relacionados com o teu pequeno-almoço. A que horas é que costumas tomar o pequeno-almoço?

- Por volta das 9H00.

Ótimo! Não comas o pequeno-almoço em casa amanhã, e vem até ao nosso clube. Irei falar-te sobre uma nutrição saudável e vais tomar o teu pequeno-almoço no clube. Sou eu que ofereço 😊. Então amanhã às 9H00. Estarei à tua espera. Diz-me qual é o teu número de telefone e guarda o meu cartão.

### 2. Convidar para ir a sua casa (caso sejam vizinhos) [este encontro poderá ocorrer a qualquer hora do dia]:

Sabes Jane, vários problemas que descreves estão relacionados com o teu pequeno-almoço. A que horas é que costumas tomar o pequeno-almoço?

- Por volta das 9H00

Ótimo! Não comas o pequeno-almoço em casa amanhã, e vem até minha casa. Irei falar-te sobre uma nutrição saudável e tomas o teu pequeno-almoço por lá. Sou eu que ofereço 😊. Então amanhã às 9H00. Estarei à tua espera. Diz-me qual é o teu número de telefone e guarda o meu cartão.

### 3. Agendar um encontro em casa dela [este encontro poderá ocorrer a qualquer hora do dia]:

Sabes Jane, vários problemas que descreves estão relacionados com o teu pequeno-almoço. Vives muito longe daqui?

....

Ótimo. Eu poderei passar por lá a uma hora que te seja conveniente, falar-te sobre uma nutrição equilibrada e claro, fazer-te um pequeno-almoço. Sim, sim, um pequeno-almoço saudável na tua própria casa. Preferes antes ou depois do meio-dia? A que horas? Ok, amanhã às 19H00. Pequeno-almoço às 19H00 parece-me ser uma ideia original. Diz-me qual é o teu número de telefone e guarda o meu cartão.

## Plano para o encontro (Aplica-se para fora ou dentro do Clube)

### Recomendações gerais:

- *Durante o encontro disponibilize Herbal Aloés, Thermojetics concentrado de ervas e Fórmula 1.*
- *Se o encontro é ao fim de tarde, o chá deverá ser suave.*
- *Recomenda-se que tenha um pequeno shaker e que esteja preparado para fazer um batido em qualquer tipo de situações.*
- *Convide todos os membros da família (ou colegas) para se juntarem à conversa, fazer questões e ter todos a saborear os produtos (incluindo você mesmo).*
- *Escreva todas as informações sobre os hábitos de nutrição das pessoas interessadas.*
- *Para dar exemplos, utilize gráficos coloridos com tipos de pequeno-almoço, e esteja preparado para poder deixar esse material com o cliente.*

### Planeamento do encontro:

- *Disponibilize Herbal Aloés a todos os presentes, e fale sobre o produto.*
- *Enquanto bebem o Herbal Aloés, pergunte a todos as questões apresentadas nas páginas 7 e 8 (mesmo que já as tenha feito, pergunte novamente) e aponte as respostas.*
- *Dê a todos os presentes um copo de Thermojetics concentrado de ervas. Descreva o produto.*
- *Enquanto bebem chá, diga:*

Aquilo que me está a dizer é compreensível e óbvio: quando começa o seu dia com hidratos de carbono, está a entrar num ciclo vicioso em que não é fácil sair. Isto explica o tipo de regime alimentar que tem durante o dia.

(Se a pessoa tem por hábito não tomar o pequeno-almoço, então a primeira frase deverá ser: “Se está a saltar o pequeno-almoço, o seu regime alimentar durante o dia fica desorientado, e você entrar num ciclo vicioso em que não é fácil de sair”).

Sabia que foi recentemente descoberto que existe uma forte ligação entre um mau pequeno-almoço e diversos problemas de mau-estar?

Como provavelmente sabe, o nosso corpo é formado por 100 triliões de células, que necessitam de 114 nutrientes diferentes durante o dia.

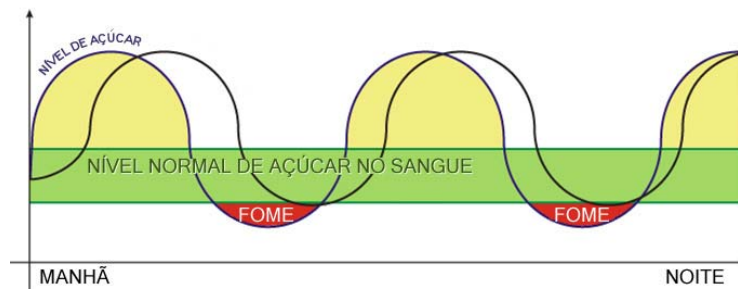
Aquilo que comeu ontem consiste em dois grandes grupos de elementos. O primeiro grupo fornece **energia** (proteínas, gordura, hidratos de carbono). O segundo grupo fornece **nutrientes para regenerar as células** (aminoácidos, vitaminas, minerais, micro-elementos, etc).

Você gastou energia ontem enquanto esteve acordado, e o seu corpo usou os nutrientes de regeneração durante a noite.

Além disso, o seu corpo gastou cerca de 1 litro de água durante a noite, através da respiração, suor, e a visita matinal à casa de banho.

Assim, o seu corpo acorda “vazio” pela manhã e as cercas de 100 triliões de células estão a pedir-lhe que lhes devolva os nutrientes, energia e água que gastaram nas últimas 24 horas. Você pode não sentir fome ou sede logo pela manhã, mas é apenas uma questão de tempo.

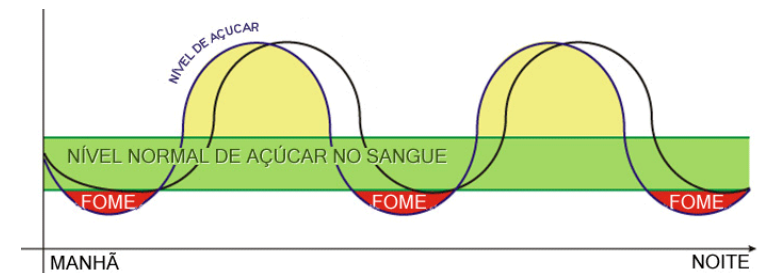
Vejamos agora o que é que está a dar ao seu corpo: uma torrada com doce e um café com açúcar. Estes são hidratos de carbono simples que após serem digeridos transformam-se imediatamente em açúcar. O seu corpo acorda de manhã e pede por nutrientes essenciais e água, e aquilo que você lhe dá é açúcar.



Ao aumentar os níveis de açúcar, obriga o seu corpo a compensar. O corpo remove todo o açúcar em excesso e transforma-o em gordura. Como resultado, os níveis de açúcar descem, muitas vezes abaixo dos níveis com que você acordou. É quando se começa a sentir com fome e fraco, visto que o seu cérebro sente a falta do açúcar. Por essa razão começa a sentir vontade de comer. Para contrariar a fome, irá procurar novamente por hidratos de carbono simples (chocolate, café, sandes, bolos, bolachas e refrigerantes), o que novamente irá fazer subir os níveis de açúcar que o libertam da fome e da fraqueza. Sempre que consumir açúcar irá criar uma necessidade de compensação.

Este ciclo repete-se diversas vezes por dia e você cria assim uma dependência por hidratos de carbono. O excesso de hidratos de carbono irá obrigar o seu corpo a trabalhar acima do seu ritmo. Esta é uma das principais razões que levam ao desenvolvimento de outros problemas de mau-estar. Para além disso, o excesso de açúcar causa danos nos vasos sanguíneos. Excesso de açúcar será novamente transformado em gordura extra.

*(Se a pessoa tem por hábito não tomar pequeno-almoço:* E agora vamos ver com o que é que alimenta o seu corpo. A resposta é: nada! Como resultado, os níveis de sangue descem e você sente fome, o que o leva a procurar mais hidratos de carbono simples (chocolate, café, sandes, bolos, bolachas e refrigerantes) para satisfazer a sua fome e aumentar os níveis de açúcar no sangue...).

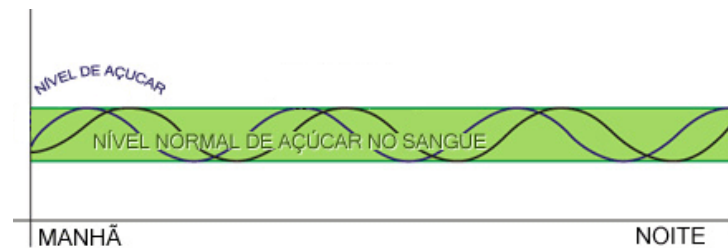


Tudo o descrito acima é a causa mais comum de **excesso de peso e de outros problemas**. E tudo tem início num **mau pequeno-almoço**.

Bem, deve estar com curiosidade em saber em que é que consiste um pequeno-almoço saudável, não é verdade?

Bem, deverá corresponder a quatro critérios gerais:

1. Restaurar a energia gasta nas últimas 24 horas.
2. Restaurar os nutrientes regeneradores gastos durante a noite.
3. Reabastecer os níveis de água.
4. Manter os níveis de energia dentro dos limites normais.



- E como é que posso encontrar um pequeno-almoço assim?

*(Se a questão não for colocada, pergunte você mesmo: “Deve estar a querer saber onde poderá encontrar um pequeno-almoço assim, certo?”)*

Através de mim! A nossa empresa desenvolveu um novo programa de pequeno-almoço saudável, que ajuda o corpo a lidar com muitos dos problemas que acabamos de descrever:

1. Proporciona o corpo com todos os nutrientes vitais e água.
2. Proporciona mais energia vinda das proteínas e não todas as vindas dos hidratos de carbono.
3. Equilibra os níveis de energia do corpo.

E ainda, este programa também ajuda:

- Ao processo natural de auto-limpeza do corpo.
- A melhorar a absorção de nutrientes.
- A manter os níveis de água equilibrados durante o dia.

O nosso programa consiste em duas partes:

1. Pequeno-almoço constituído por três produtos: bebida Herbal Aloés, *Thermojetics* concentrado de ervas e batido Fórmula 1.

2. Bebida *Thermojetics* concentrado de ervas – 1,5 litros durante o dia.

*Prepare um batido para todos os presentes. Fale-lhes sobre o batido. Fale sobre os seus resultados pessoais e os resultados dos seus clientes. Feche o negócio.*

*Se a pessoa não tiver dinheiro suficiente para o programa:*

- Ofereça-lhe saquetas de batido F1 e chá.
- Convide para visitar o clube.
- Convide para uma HOM.

*Ofereça a cada cliente um esquema colorido dos 3 tipos de pequeno-almoço. Após alguns dias, quando o cliente começar a obter resultados, entregue-lhe mais umas 5 a 10 cópias coloridas do esquema para que ele possa falar com os amigos sobre o pequeno-almoço saudável.*

#### PROGRAMA BÁSICO PARA UM PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL

##### MANHÃ

Bebida Herbal Aloés



Thermojetics concentrado de ervas



batido Fórmula 1



##### DURANTE O DIA



Bebida Thermojetics concentrado de ervas



## Vender um programa básico para um pequeno-almoço saudável ou uma subscrição para o Clube de Nutrição

**No clube:** Se esta conversação ocorrer com um convidado dentro do clube, ou com uma pessoa que viva ou trabalhe por perto e que seja um potencial membro do clube, convide-o a tornar-se membro do clube.

Se a conversação está a decorrer com uma pessoa que não tem possibilidade de frequentar o clube, venda-lhe um programa básico para um pequeno-almoço saudável e convide-o/a a participar em encontros semanais ou mensais do clube.

**Fora do clube:** Ligue aos seus contactos e descreva-lhes este programa básico para um pequeno-almoço saudável.

Telefone a antigos clientes e fale sobre o **novo** programa.

No final do encontro de Plano Total descreva-lhes o **novo** programa básico para um pequeno-almoço saudável.

Quaisquer dúvidas ou objecções como:

- Não preciso de perder peso.
- Não quero produtos Herbalife.
- Experimentei dezenas de dietas, e elas simplesmente não funcionam para mim.
- Comecei recentemente outra dieta.
- Eu não acredito em pós e pastilhas.
- Não tenho dinheiro
- etc.

perdem a sua importância assim que você parar de contestar e fizer a pergunta mágica:

**“OK. E então o que é que come ao pequeno-almoço?”**

## Objectivos de um Supervisor

- Construir uma base de 50 clientes.
- Participar numa HOM semanal e convidar o máximo de pessoas que conhece.
- Dos 50 clientes, 10 a 15 estarão interessados na oportunidade de negócio e irão participar na HOM.
- Destes participantes, 7 a 8 irão tornar-se Distribuidores, e 2 serão Supervisores.
- Não se esqueça de substituir aqueles clientes que se tornaram Distribuidores (ou que desistiram) para manter a sua base de 50 clientes.

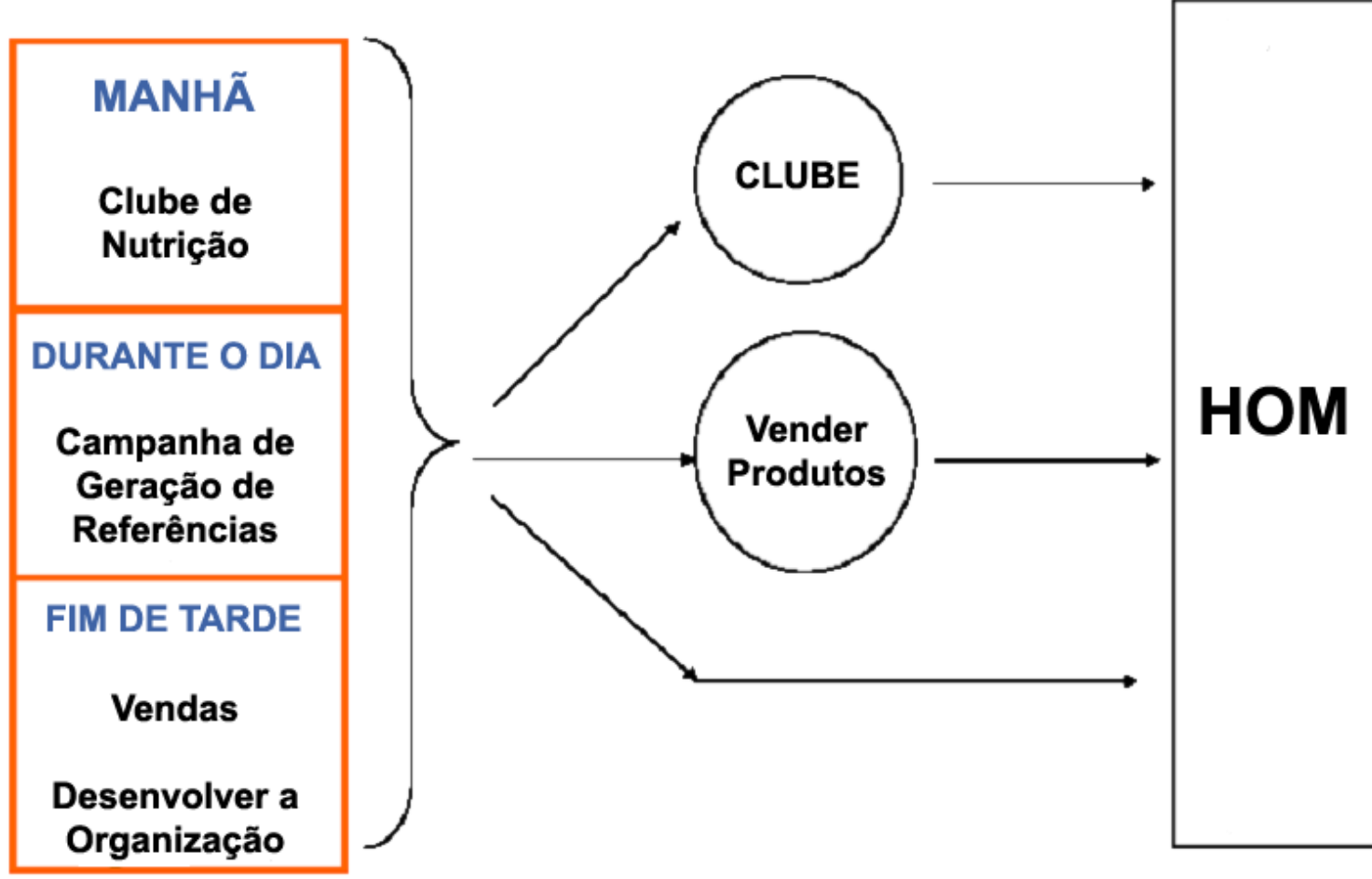
Desta forma, vendas e recrutamento tornam-se num só processo. O recrutamento revela-se lucrativo, e estará a convidar para o negócio pessoas que já conhecem os produtos e estão prontas para promover a nutrição equilibrada e o conceito de um pequeno-almoço saudável junto de outras pessoas.

No esquema apresentado na página seguinte, irá verificar que ao utilizar todos os métodos de trabalho (métodos tradicionais, Plano Total, amostras, Clube de Nutrição) irá estar a criar uma base de clientes e a convidar pessoas para as HOM. A geração de referências é universal para ambos os objectivos. Algumas pessoas irão ao seu clube, outras irão comprar programas para utilização em casa, e irá convidar outras directamente para participarem numa HOM.

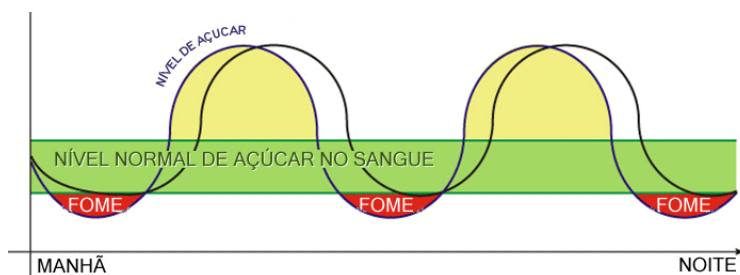
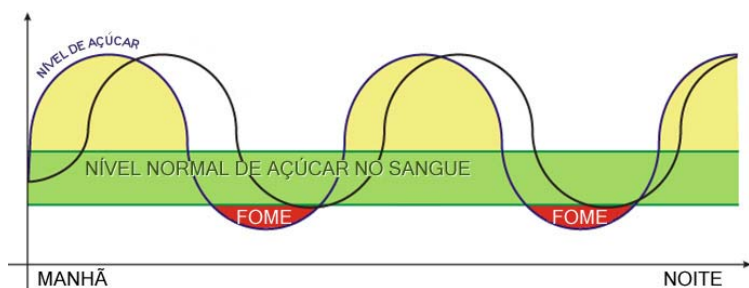
É importante ter 3 a 4 convidados em cada HOM (não se esqueça de ter alguns IBP's nas HOM).

Se realmente deseja que o seu plano funcione, terá de dedicar cerca de 4 a 5 horas por dia à sua campanha de geração de referências (falar com pessoas, questionários, chamadas, amostras, etc...) e realizar 2 a 3 encontros para vender os produtos assim como para estar com os seus novos Distribuidores e os ajudar a desenvolver a sua base de clientes e a respectiva organização. Para ter tempo e disponibilidade para o fazer, é aconselhável que trabalhe na sua zona.

**O QUE É QUE COMEU HOJE  
AO PEQUENO-ALMOÇO?**



## Pequeno-almoço saudável: Sinta-se bem e controle o seu peso



### 1º - “Pequeno-almoço à base de hidratos de carbono”

De manhã, os hidratos de carbono simples (cereais à base de açúcar refinado, pão branco, torradas etc.) causam um aumento súbito dos níveis de açúcar no sangue. Devido a esta ingestão de açúcar em excesso, o organismo efectua uma compensação, convertendo-o e armazenando-o sob a forma de gordura. O resultado é um nível decrescente de açúcar no sangue e a necessidade de ingerir mais hidratos de carbono. Este ciclo repete-se 2 a 3 vezes ao longo do dia. Este círculo vicioso constitui uma das razões para o excesso de peso e aparecimento de outros problemas de saúde.

### 2º - “Não tomar o pequeno-almoço”

Quando você não toma o pequeno-almoço, o nível de açúcar no sangue cai abaixo dos valores normais, você sente uma grande necessidade de ingerir alimentos e uma queda nos seus níveis de energia. Surge novamente a tentação de recorrer aos hidratos de carbono simples para alcançar um rápido restabelecimento de energia. Os hidratos de carbono simples vão causar um aumento súbito dos níveis de açúcar no sangue, seguindo-se nova compensação pela ingestão de açúcar em excesso, convertendo-o e armazenando-o sob a forma de gordura. Então o ciclo repete-se 2 a 3 vezes ao longo do dia. Este círculo vicioso constitui uma das razões para o excesso de peso e aparecimento de outros problemas de saúde.

### 3º - “Pequeno-almoço equilibrado à base de proteínas”

Este pequeno-almoço fornece ao nosso corpo todos os nutrientes vitais e energia, sem fazer subir indevidamente os níveis de açúcar. Auxilia a evitar a dependência da ingestão de hidratos de carbono à base de açúcar ao longo do dia. Desta forma, o apetite fica controlado, diminui a ânsia pela ingestão de hidratos de carbono (snacks, chocolate, pastelaria, ‘comida de plástico’, refrigerantes, etc.) e o corpo recorre a parte da sua gordura armazenada para obter mais energia.