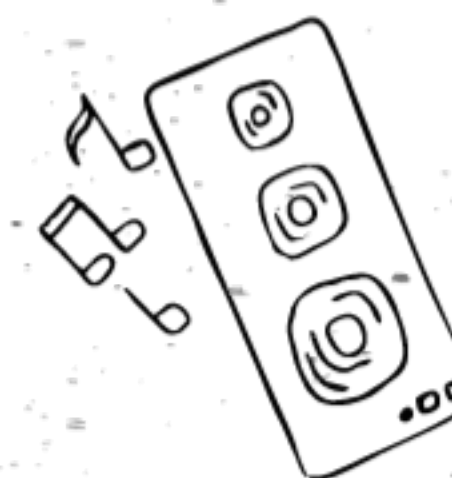
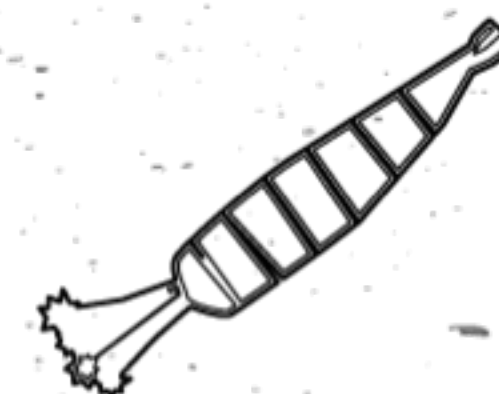




FRUFRU 



FĂRĂ BAZACONII 

lupta continuă

what do we stand for?

am luptat încă de la început, de acum 14 ani, să punem pe raft produse fără bazaconii. e o luptă să găsim ingrediente bune, fără compromisuri, e un struggle și a fost tot timpul din punct de vedere logistic, al termenului de valabilitate mic, al retailerilor care nu erau obișnuiți cu categoria fresh și se uitau ciudat la noi când le spuneam că vrem să aducem produse care stau la raft doar 3 zile, e o luptă să găsim ambalaje fără bazaconii & so on. dar nu contează cât e de greu, it's the frufu mission. lupta împotriva bazaconiilor is at our core.

and we know why we are doing it

fructele și legumele sunt cele care apără organismul, ele ne dau forță și energie.
ingredientele pe care le folosim conțin tot ce avem nevoie. ele luptă împotriva bazaconiilor from within. pentru că ne dau nouă din puterea lor.

why we fight?

NOI NE LUPTĂM PENTRU TINE.



TU AI MAI MULTĂ ENERGIE. TE SIMȚI BINE.



TE SIMȚI BINE, FACI CHESTII.

campaign message

**LUPTA CONTINUĂ.
FĂRĂ BAZACONII.**

concept creativ

bazaconiile au prostul obicei de a se ascunde pe unde nici nu te aștepti, dar frufro folosește doar ingrediente pe care le recunoști. bazaconiile n-au loc la masă, atunci când alegi frufro. conceptul campaniei se bazează pe această luptă dintre bine și rău, dintre natural și nenatural, dintre bun bun și bun rău, dintre mâncarea cu gust, preparată cu ingrediente sincere și mâncarea care vrea să te păcălească, oferindu-ți doar gust.

insight

insight de categorie: oamenii nu știu ce înseamnă cu adevărat “etichetă curată” sau alte promisiuni de marketing din categorie care vorbesc despre produse sănătoase.

insight de brand: chiar și cei mai mari fani din lumea frufu nu știu ce înseamnă pentru noi “fără bazaconii” mai departe de mâncare curată cu ingrediente pe care le cunoști.

brand strategy

frufu lansează prima campanie de brand și de imagine sub umbrela sloganului de brand #fărăbazaconii cu rolul de a educa, informa și consolida poziția în categorie.

communication pillars strategy

dezvoltarea unei campanii de imagine cu focus pe cei trei piloni importanți pare din ADN-ul fără bazaconii:

healthy food: fără bazaconii pe etichetă >

healthy environment: fără bazaconii în jurul nostru, pilon de sustenabilitate >

healthy lifestyle: susținerea unui stil de viață fără bazaconii nu doar cu ajutorul alimentației ci și a mindset-ului personal, sportului și a celorlalte alegeri pe care le faci zi de zi.

descriere proiect

prima campanie de imagine frufu pune în context sloganul și misiunea frufu - fără bazaconii - aducând în prim plan lupta dintre the good guys și the bad guys, unde the good guys sunt oamenii din echipa frufu și toți prietenii care vor să facă alegeri mai bune pentru ei și familiile lor, iar the bad guys sunt bazaconiile. pe scurt, de 14 ani frufu luptă cu bazaconiile, ca tu să câștigi alternative sănătoase.

plecând de la mindset-ul frufu, cu ajutorul lui Ghica Popa, am creat o lume fantastică în care fructele și legumele prietenoase le vin de hac bazaconiilor nenaturale. însă, povestea nu este doar despre modul de selecție al ingredientelor, ci despre întregul univers frufu, de la modul în care pregătim mâncarea, termenul mic de valabilitate al produselor fresh, varietatea opțiunilor vegane și vegetariene și până la ambalajele biodegradabile sau politicile de reciclare și limitare a risipei.

digital strategy approach

amplificarea misiunii campaniei cu ajutorul micro comunităților și a key opinion leaderilor care împărtășesc aceleași valori ca și noi. identificarea persoanelor relevante din comunitatea locală care încurajează un stil de viață fără bazaconii (food - nutrition - well being - sustainability - active lifestyle) și dezvoltarea de conținut cu potențial de amplificare cu 0 buget alocat parteneriatelor de influencer marketing.

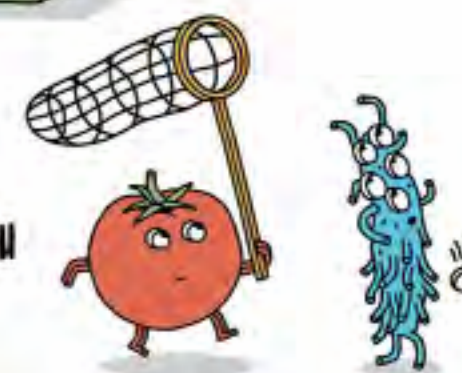
- 1. good creative content:** episoade, conversații, dialog în jurul mesajului fără bazaconii cu ajutorul ilustrațiilor, conținutul bun se rostogălește organic.
- 2. cowork, cocreate:** cooptarea celor mai relevanți KOL din comunitate pentru a dezvolta conținut nou cu potențial de conversație în micro comunități și activarea micro comunităților.
- 3. fun, gamification, interaction:** crearea de conținut relevant pentru platformele de social media atât pentru comunitatea noastră cât și pentru comunitățile selectate de frufu cu potențial de amplificare organică, crearea unui joc AR, a live-urilor din feed, give aways, Q&A & other social interaction mechanics.
- 4. e-commerce driven:** corelarea strategiei de social media cu noul shop online frufu.
- 5. amplificare media:** strategie tactică de social media ads în sincron cu toate inițiativele noastre din social media (facebook single images ads, carousel ads, instagram stories ads, youtube preroll ads).

LUPTA CU BAZACONIILE CONTINUĂ



MĂNÂNCI BINE.
TE SIMȚI BINE

MEREU SUPER FRESH



ALTERNATIVE SĂNĂTOASE



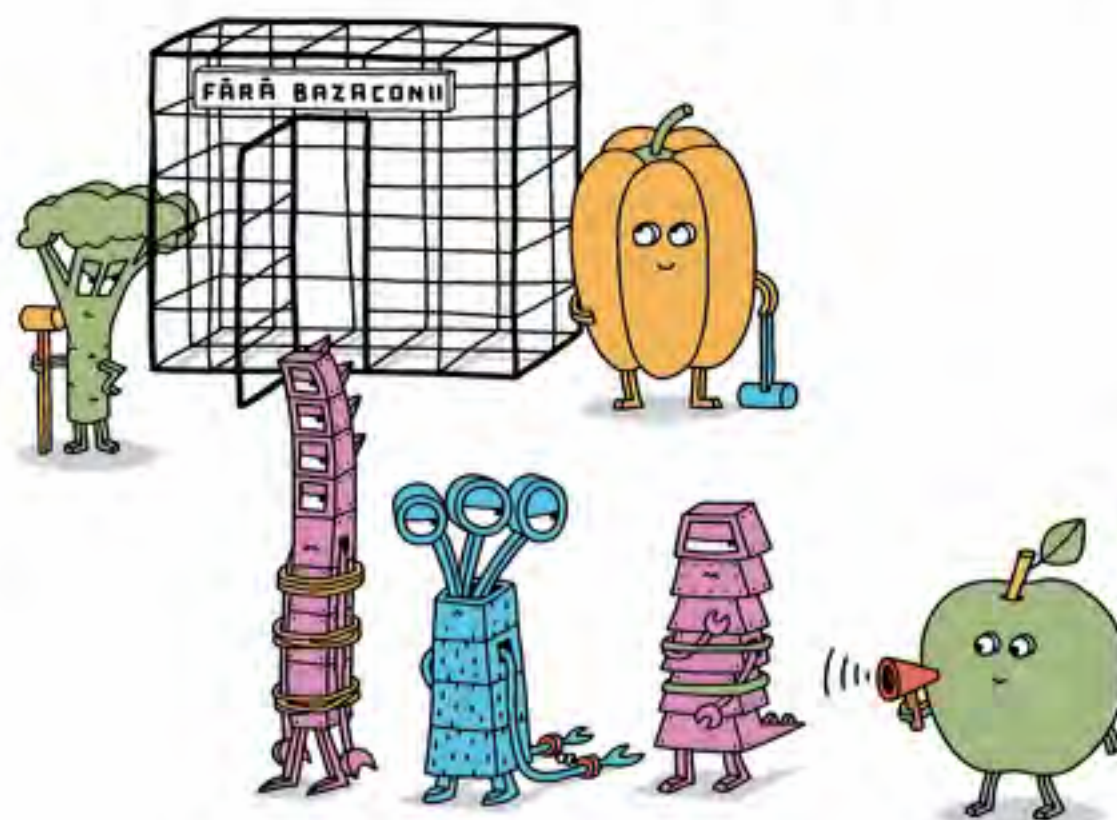
FRUFRU®

FĂRĂ BAZACONII®

hai pe frufu.ro/farabazonii

MAIN KV

DIN ZORI ȘI PÂNĂ-N SEARĂ ȚINEM BAZACONIILE AFARĂ



FĂRĂ INGREDIENTE SUSPECTE

ȘTII DE CE NATURĂ
SUNT INGREDIENTELE

ETICHETĂ CURATĂ
BEFORE IT WAS COOL



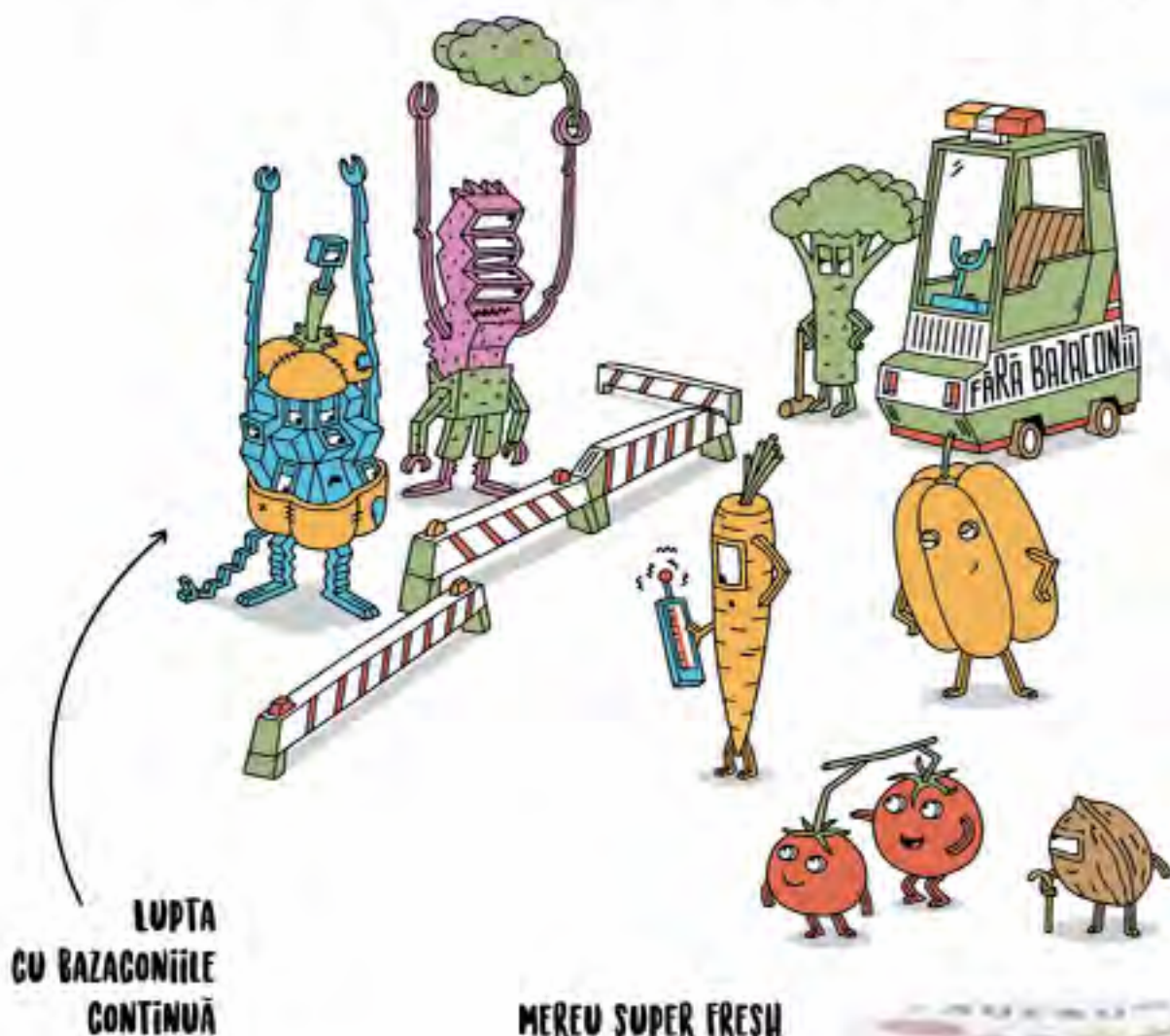
FRUFRU 

FĂRĂ BAZACONII 

hai pe frufu.ro/farabazonii

SECONDARY KV

DOAR INGREDIENTE PE CARE LE RECUNOȘTI



FRUFRU®

FĂRĂ BAZACONII®



hai pe frufu.ro/farabazonii

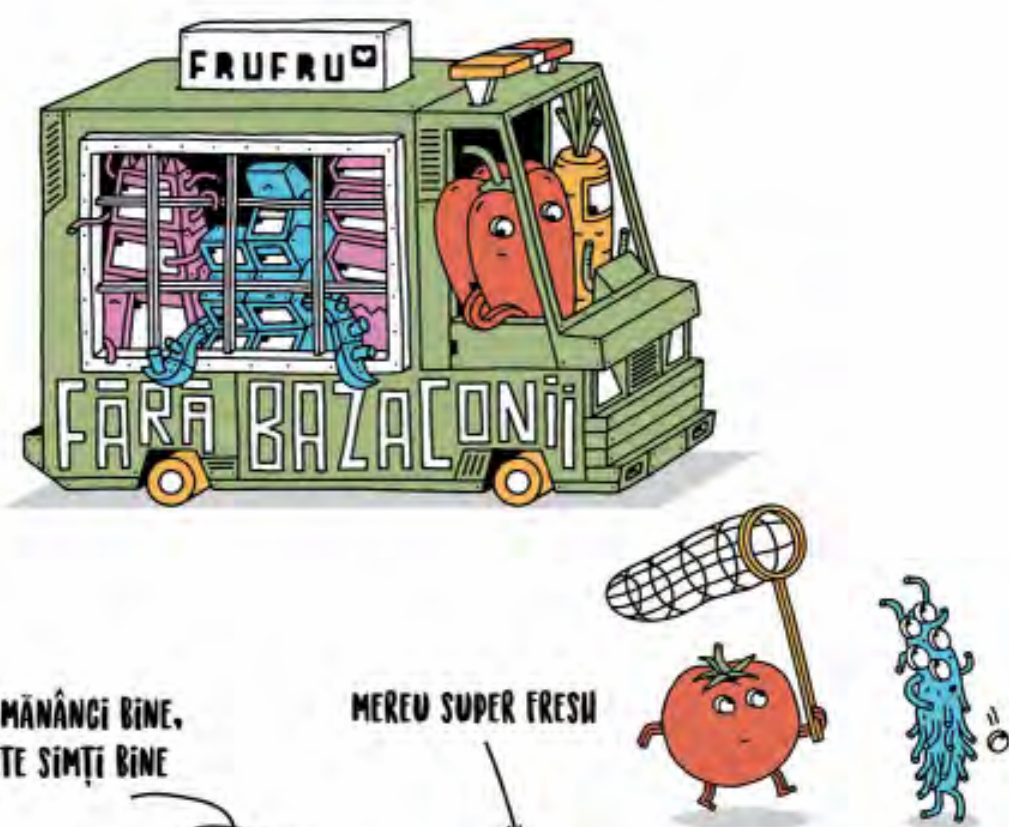
SECONDARY KV

SCENA 3: BAZONIILE AU FOST CAPTURATE

SCENA 2: BAZONIILE SUNT PRINSE

SCENA 1: BAZONIILE AU FOST DEPISTATE

LUPTA CU BAZACONIILE CONTINUĂ



MĂNÂNGI BINE,
TE SIMȚI BINE

MEREU SUPER FRESH

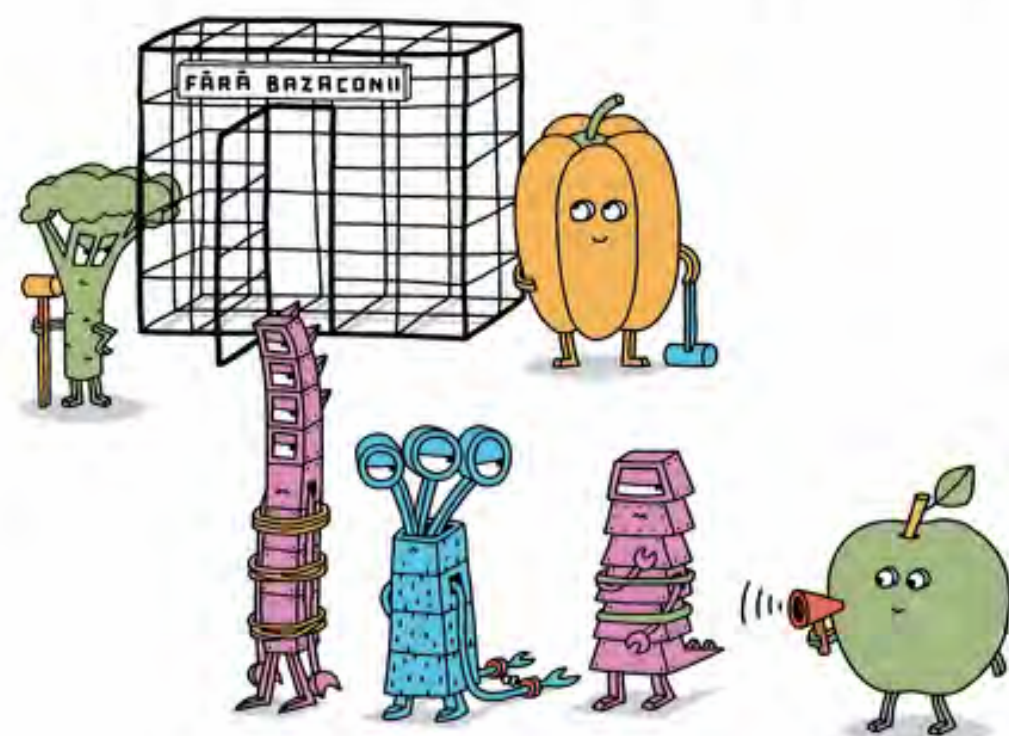
ALTERNATIVE SĂNĂTOASE



FRUFRU
FĂRĂ BAZACONII

hai pe frufu.ro/farabazonii

DIN ZORI ȘI PÂNĂ-N SEARĂ ȚINEM BAZACONIILE AFARĂ



FĂRĂ INGREDIENTE SUSPECTE

ȘTII DE CE NATURĂ
SUNT INGREDIENTELE

ETICHETĂ CURATĂ
BEFORE IT WAS COOL



FRUFRU
FĂRĂ BAZACONII

hai pe frufu.ro/farabazonii

DOAR INGREDIENTE PE CARE LE RECUNOȘTI



LUPTA
CU BAZACONIILE
CONTINUĂ

MEREU SUPER FRESH

MĂNÂNGI BINE,
TE SIMȚI BINE

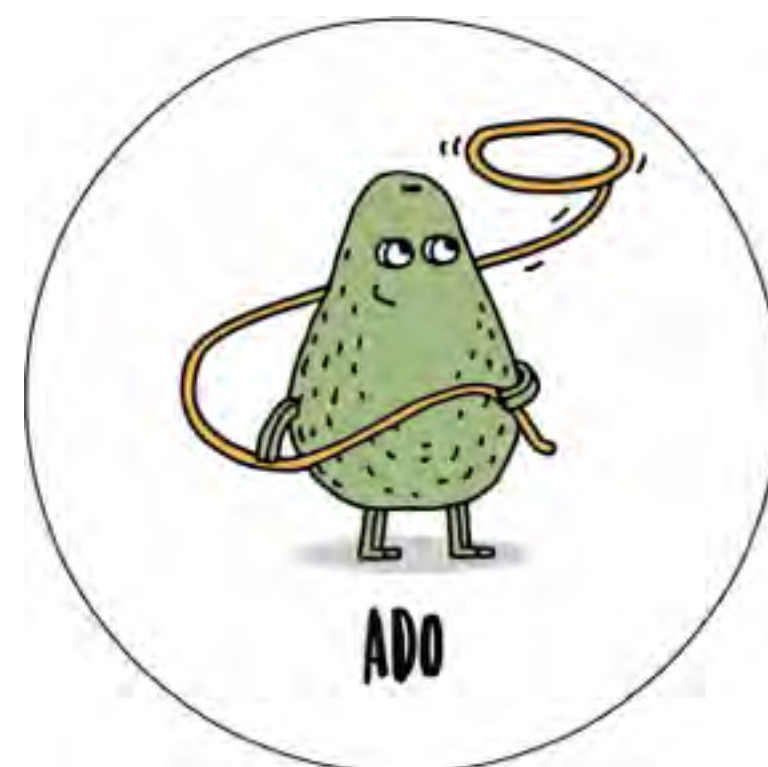
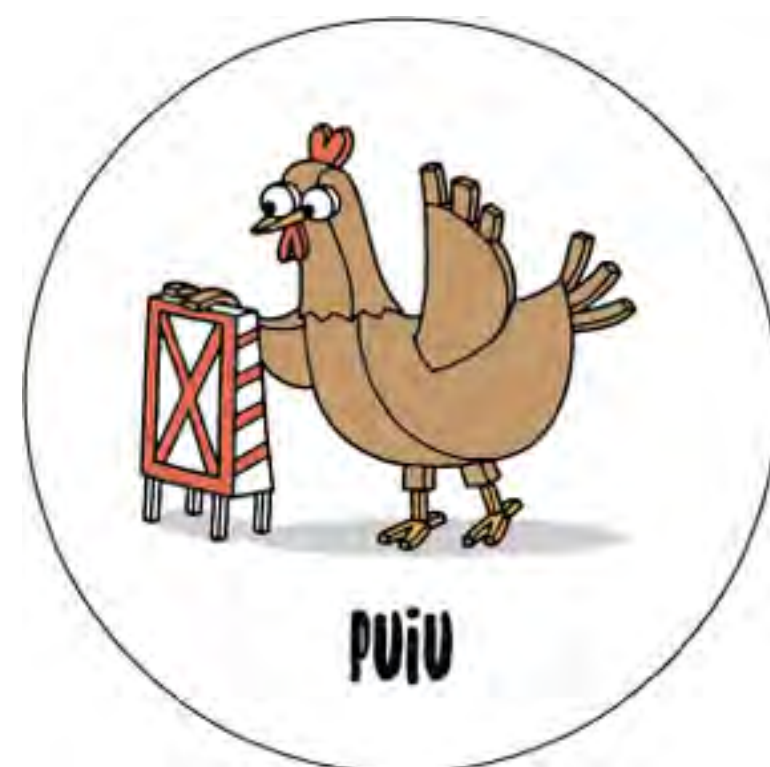
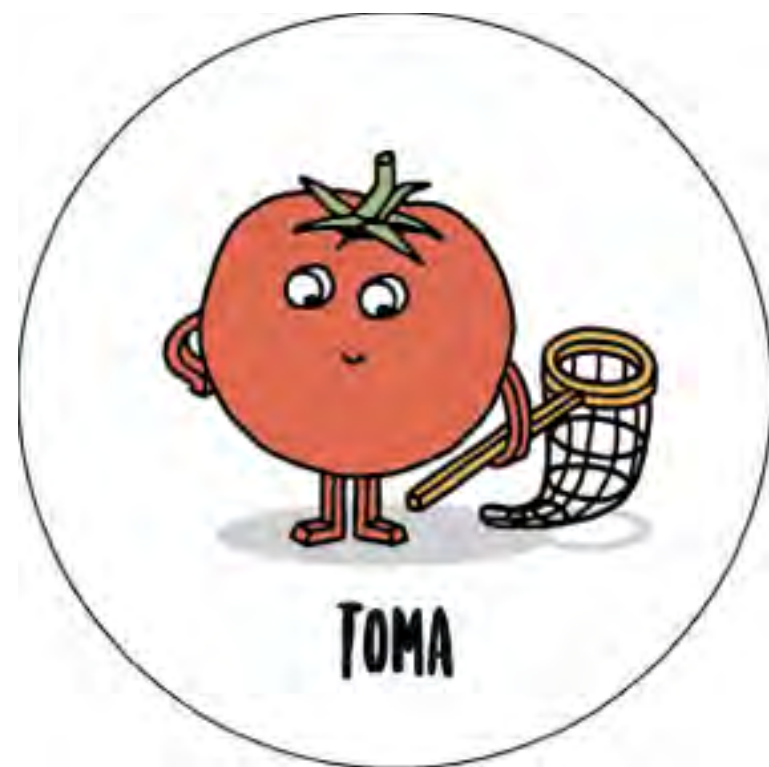


FRUFRU
FĂRĂ BAZACONII

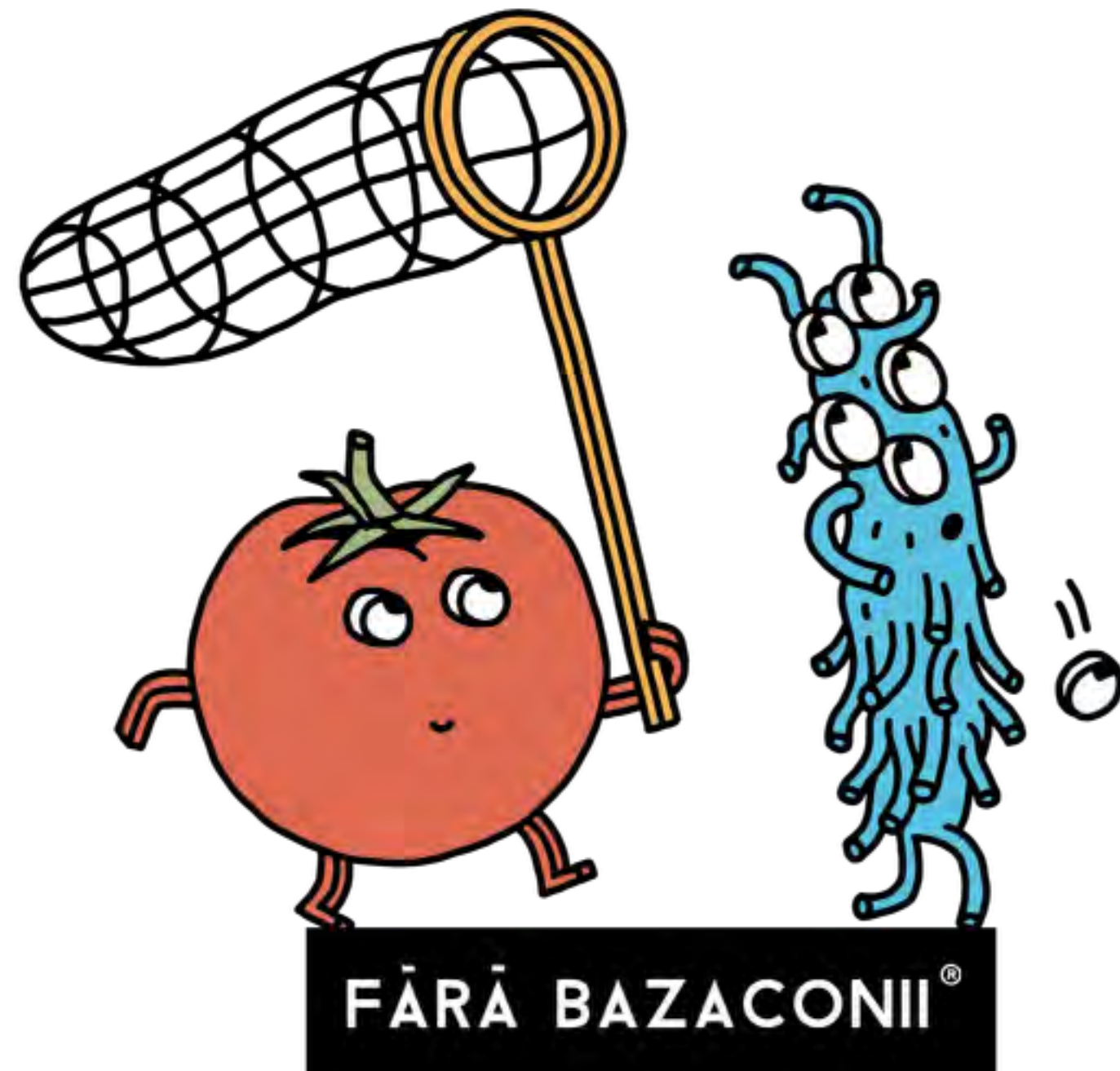
hai pe frufu.ro/farabazonii

FĂRĂ BAZACONII

FRUFRU



THE GOOD GUYS: personajele frufu care luptă împotriva bazoniilor sunt chiar ingredientele noastre, fructele și legumele, domnul puiu și nea nucă, semințele sau super alimentele așa cum le numim noi. ingredientele bune devin protagoniștii campaniei și se pregătesc să facă valuri în social media și digital.



THE BAD GUYS: personajele rele, sunt bazaconiile, ele se deghizează pe etichetele produselor și au tot felul de nume ciudate, sunt coloranți și false ingredientele care prelungesc viața produselor la raft, sunt soluții de laborator și au culori atipice. În campania noastră bazaconiile sunt foarte ușor de recunoscut, au mai mulți ochi, mâini ciudate și arată bizar.

THE GOOD GUYS ÎN LUPTA CU THE BAD GUYS.

promisiunea frufu: din zori și până-n seară, ținem bazaconiile afară.

numele campaniei: lupta continuă.



// CAMPAIGN LANDING PAGE URL //

key visualurile devin locomotive de comunicare în întreaga campanie, personajele bune devin eroii moderni ai zilelor noastre, bazaconiile sunt prinse, iar lupta se desfășoară în mai multe episoade.

Întregul univers imaginat și ilustrat este integrat în sute de execuții contextualizate: de la landing page-ul campaniei (unde aterizezi din campaniile de awareness și conversie ce se desfășoară în social media sau din activările de pe instagram sau din materialele de suport din mediile ATL) până la crearea unui joc de AR în aplicația de instagram.

CE ÎNSEAMNĂ CU ADEVĂRAT FĂRĂ BAZACONII PENTRU NOI



// CAMPAIGN LANDING PAGE URL //
ILUSTRAREA UNUI UNIVERS FĂRĂ BAZACONII

spoiler alert: the good guys win.

fiecare episod de comunicare din online se termină cu scorul 1-0 în defavoarea bazaconiilor, care sunt prinse și tot prinse în tot felul de moduri, ilustrațiile vorbesc întodeauna despre lupta dintre bine și rău și îi invită pe cei din comunitate să depisteze singuri bazaconiile din jurul lor.

personajele bune, fructele și legumele încep o conversație în online și împrăștie mesaje despre beneficiile unei alimentații sănătoase, despre superalimente și invită întreaga comunitate să citească cu atenție etichetele produselor preferate de la raft pentru a depista bazaconiile care se ascund de regulă pe lista ingredientelor.



// CAMPAIGN LANDING PAGE URL //

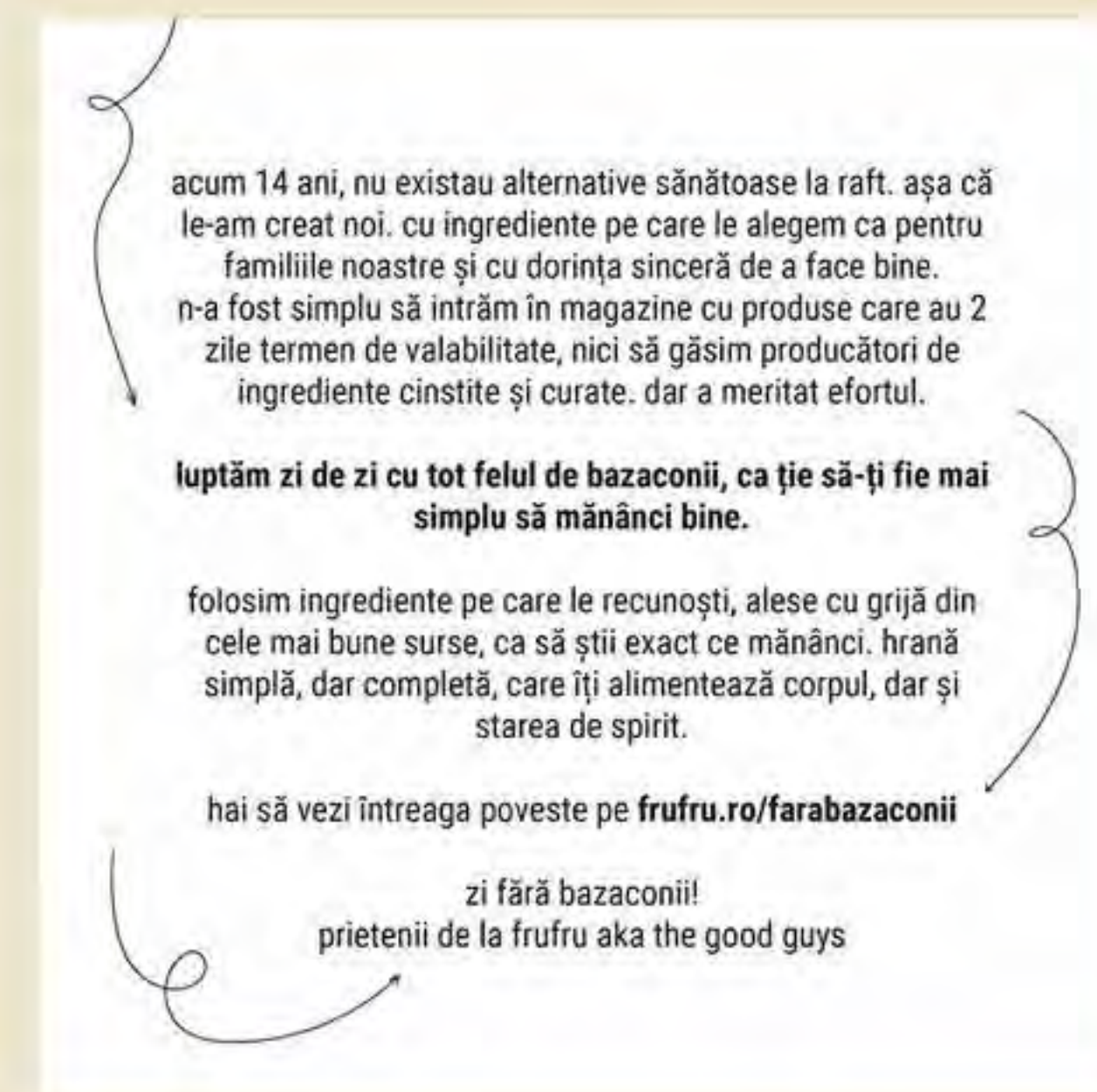
// ACTIVARE INSTAGRAM LA ÎNCEPUT DE CAMPANIE: 50 BOXURI FRUFU FĂRĂ BAZACONII AJUNG LA BEST 50 DE KOL DIN COMUNITATEA LOCALĂ // ACASĂ ȘI LA BIROU //



FRONT



BACK





oamenii încep să citească ingredientele de pe etichetă și să împărtășească cu propria comunitate care este viziunea lor despre ce înseamnă să mănânci cu adevărat fără bazaconii, subliniând în mod natural și mesajul nostru: bazaconiile se ascund pe etichetele produselor, citește întodeauna eticheta și învață să le depistezi singur.



secvențele de stories sunt comunicate pe parcursul a mai multor zile pentru că noi produse frufu sunt descoperite și integrate în mesele de zi cu zi; peste 600 de organic stories cu 0 buget pentru parteneriate de influencer marketing sunt generate în prima etapă a campaniei; KOL selectați: 50 % micro și 50 % macro big influencers, mesajul nostru este preluat de toți.

REZULTATELE ACTIVARE DE START CAMPANIE // USER GENERATED ORGANIC CONTENT

ZERO PAID PARTNERSHIPS:

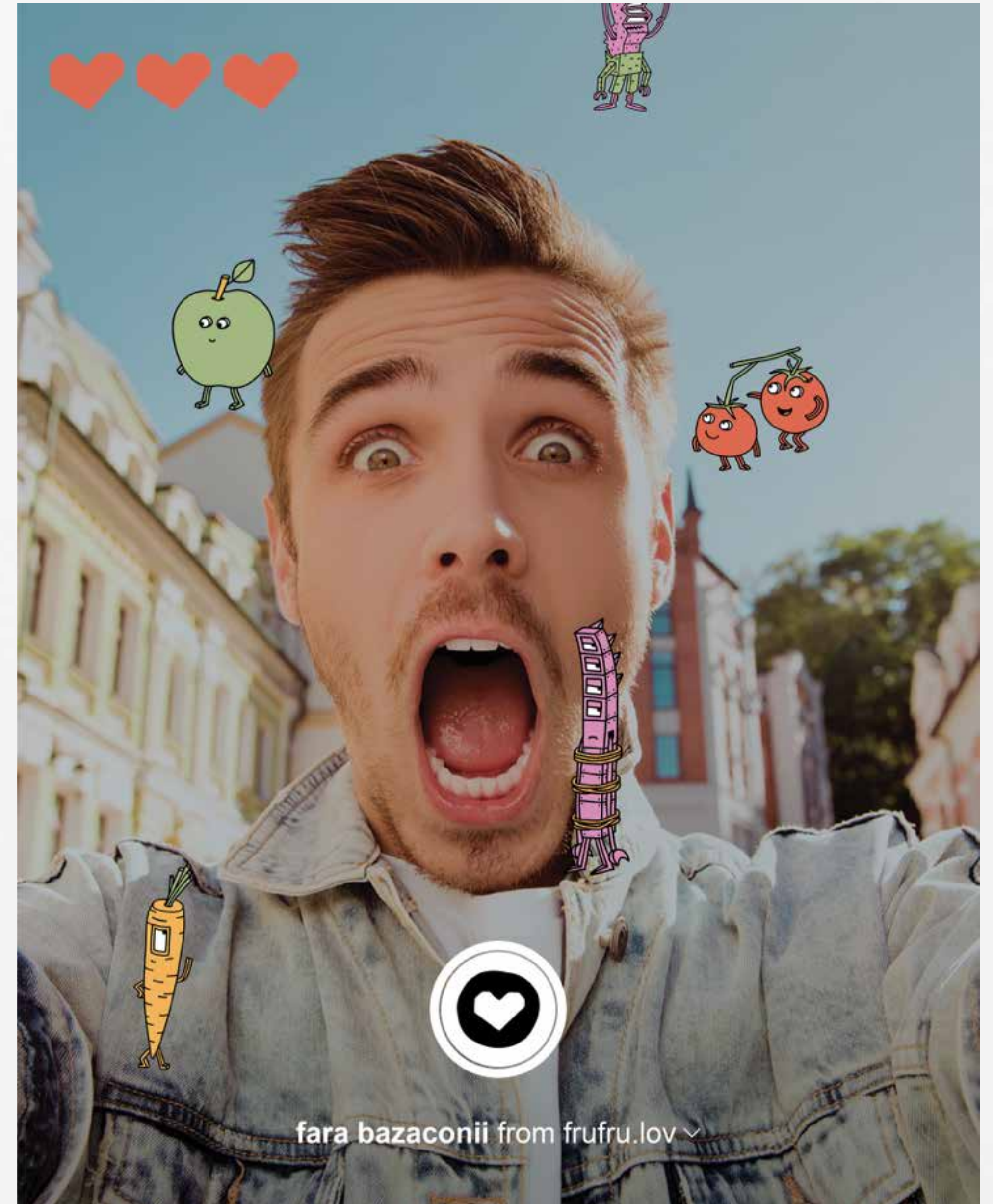
**peste 1000 de Instagram
Stories generate pe
parcursul a 3 săptămâni.**

prezență în feed a creatorilor de conținut cu comunități de top, precum Cosmin Tudoran, Sorina Fredholm, Ela Crăciun, Andreea Retinschi, câteva mențiuni.

focusul nostru pentru a genera conținut cu 0 buget de rostogolire în feed care să fie alocat creatorilor de conținut, give away-urilor sau producțiilor speciale cu potențial de viralizare continuă, așa că **lansăm filtrul AR #fărăbazaconii** folosind posibilitățile de implementare disponibile în platforma de instagram.

filtrul AR #fărăbazaconii

resursele alocate: dezvoltarea filtrului + suport produse pentru premii și anunțarea endorserilor din comunitate, filtrul nu beneficiază de buget de promovare media în social feed și se rostogolește organic ajungând în cele din urmă la **40k de oameni** în feed și **5000 de accesări**.

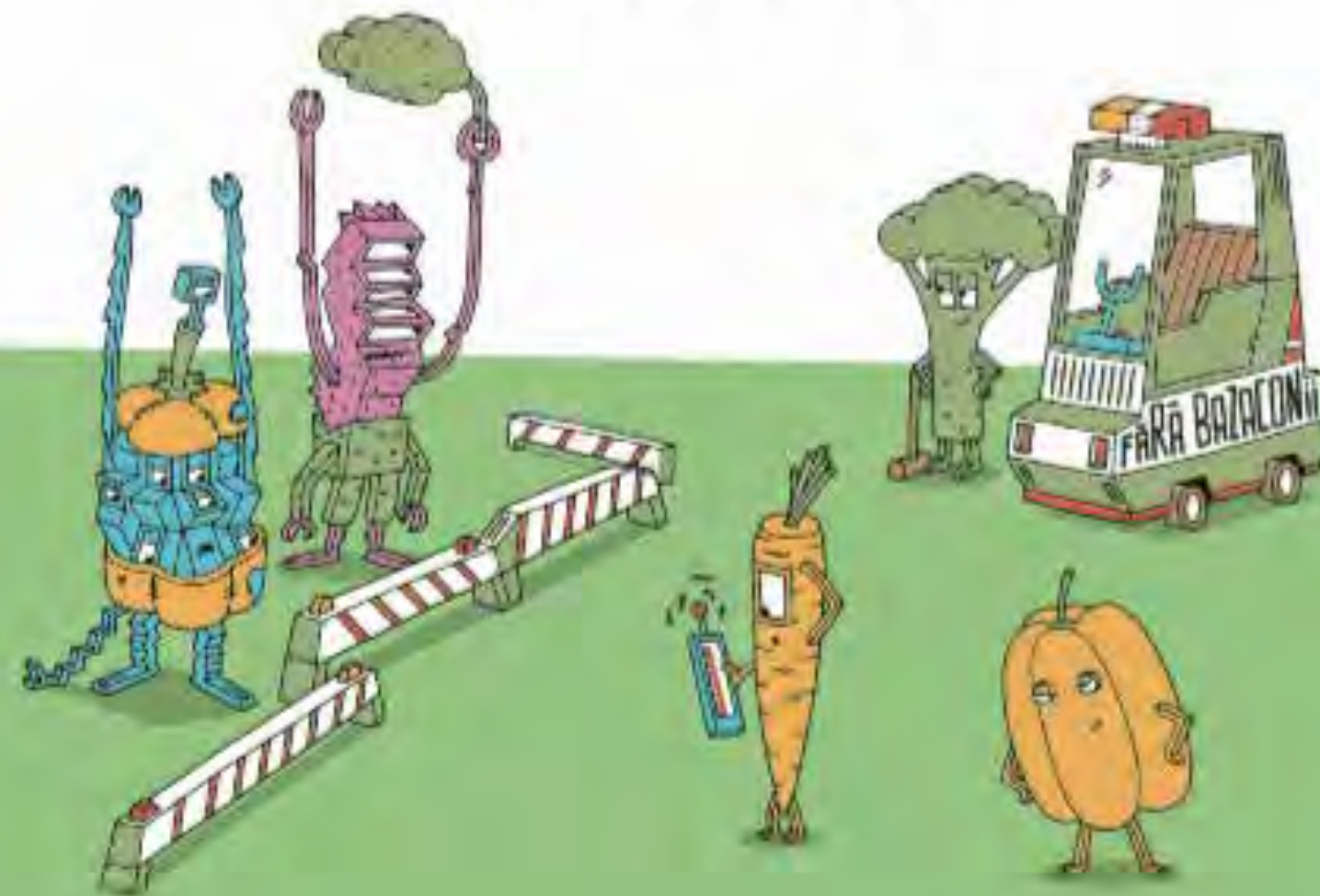


CAMPANIA FRUFRU ANUNȚĂ JOCUL AR FĂRĂ BAZACONII DISPONIBIL ÎN SECȚIUNEA DE FILTRE DE PE INSTAGRAM ȘI INVITĂ COMUNITATEA SĂ INTRE ÎN JOC PENTRU A CÂȘTIGA PREMII FĂRĂ BAZACONII //

FRUFRU^o

FĂRĂ BAZACONII


EATING HEALTHY CAN BE FUN





să mănânci bine e o joacă, atunci când ai de partea ta tot ce-i mai bun din natură. te provocăm să te împrietenești cu cât mai multe fructe și legume zi de zi și să descoperi toate combinațiile yummy. noi suntem cu ochii în patru după bazaconii. au obiceiul de a se da drept ce nu sunt.

ca să îți antrenezi și tu spiritul de observație, dar și ca să iei o pauză de la tot felul de lucruri serioase, am urcat pe instagram un filtru super fun.

intră pe profilul nostru de insta **frufu.lov** și descoperă filtrul fără bazaconii, joacă-te, strânge puncte, câștigă goodies și alimentează-ți buna dispoziție!

 **premiul „mulțumim că ai încercat”**
instant cod de 10% discount pe frufu.ro

 **premiul „wow, chiar ne-ai convins!”**
cod de 20% discount pe frufu.ro la 100 de puncte

 **premiul suprem „lupta continuă”**
o zi întreagă de mese fără bazaconii și un tricou în ediție limitată semnat de Ghica Popa la 200 de puncte

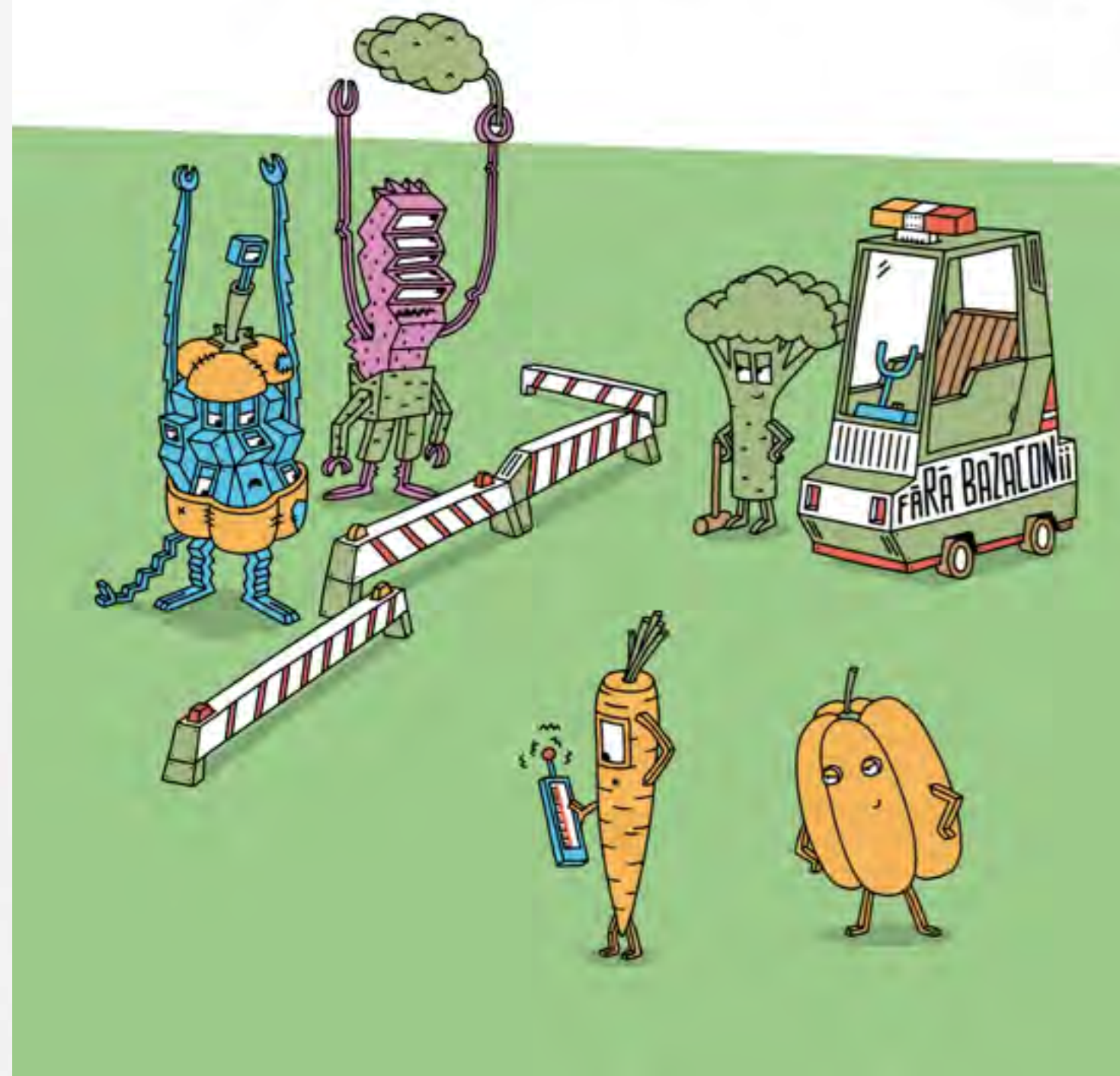
nu uita să ne dai tag în story.
și pentru extra info: regulamentul îl găsești pe **frufu.ro**

în rest, have fun și arată-ne cum e ziua ta #fărăbazaconii.

with lov,
prieteni de la frufu aka the good guys



FEREȘTE-TE
DE BAD GUYS,
PRINDE LEGUMELE
ȘI CÂȘTIGĂ PREMII
FĂRĂ BAZACONII!



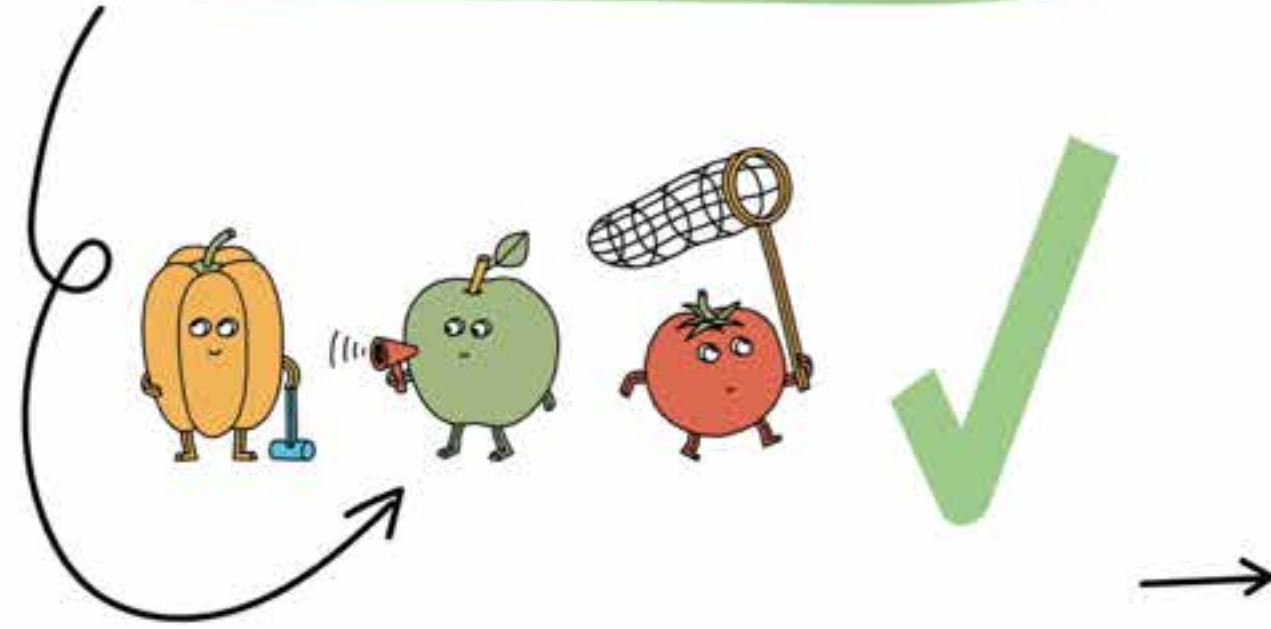
577 Posts 5,791 Followers 1,200 Following

frufro
It is our mission to make it easy for everybody to live a healthy, happy life and enjoy every minute of it #farabazaconii ❤️❤️❤️
www.frufro.ro/farabazaconii/

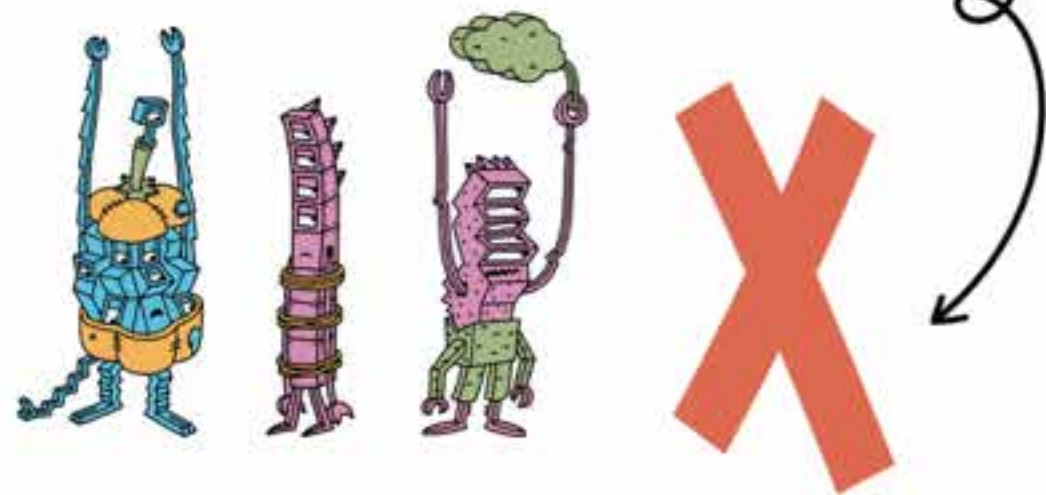
For 12 **GĂSEȘTI FILTRUL AICI**



BUNE DE MÂNCAT



NOPE



CE CÂȘTIGI?


câteva puncte:
10% discount pe frufu.ro


>100 puncte:
20% discount pe frufu.ro

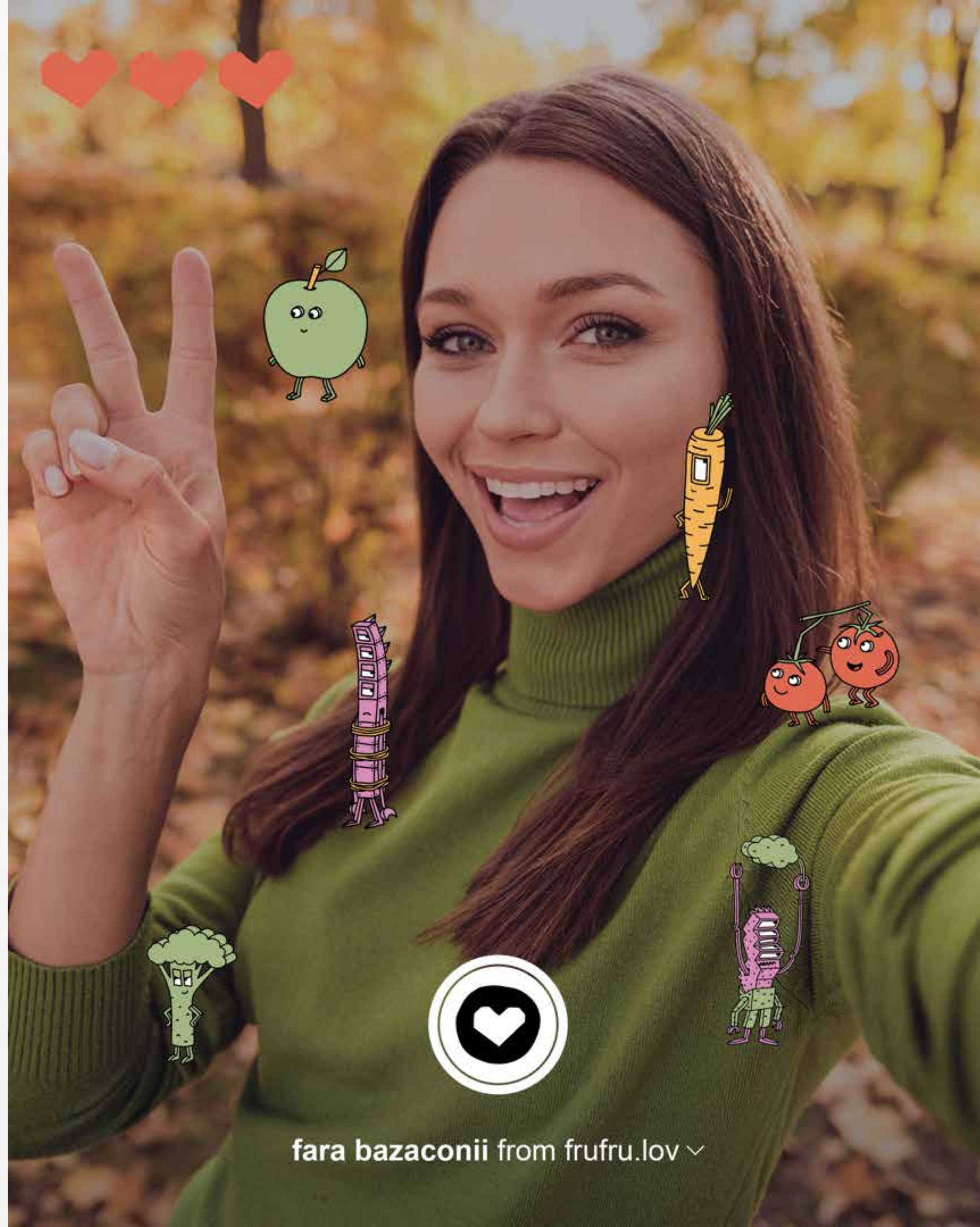

>200 puncte:
bunătăți fără bazaconii + tricou
ediție limitată
Ghica Popa x frufu

nu uita să ne dai tag în story
[@frufu.lov](https://www.instagram.com/frufu.lov) ca să știm pe cine
premiem.

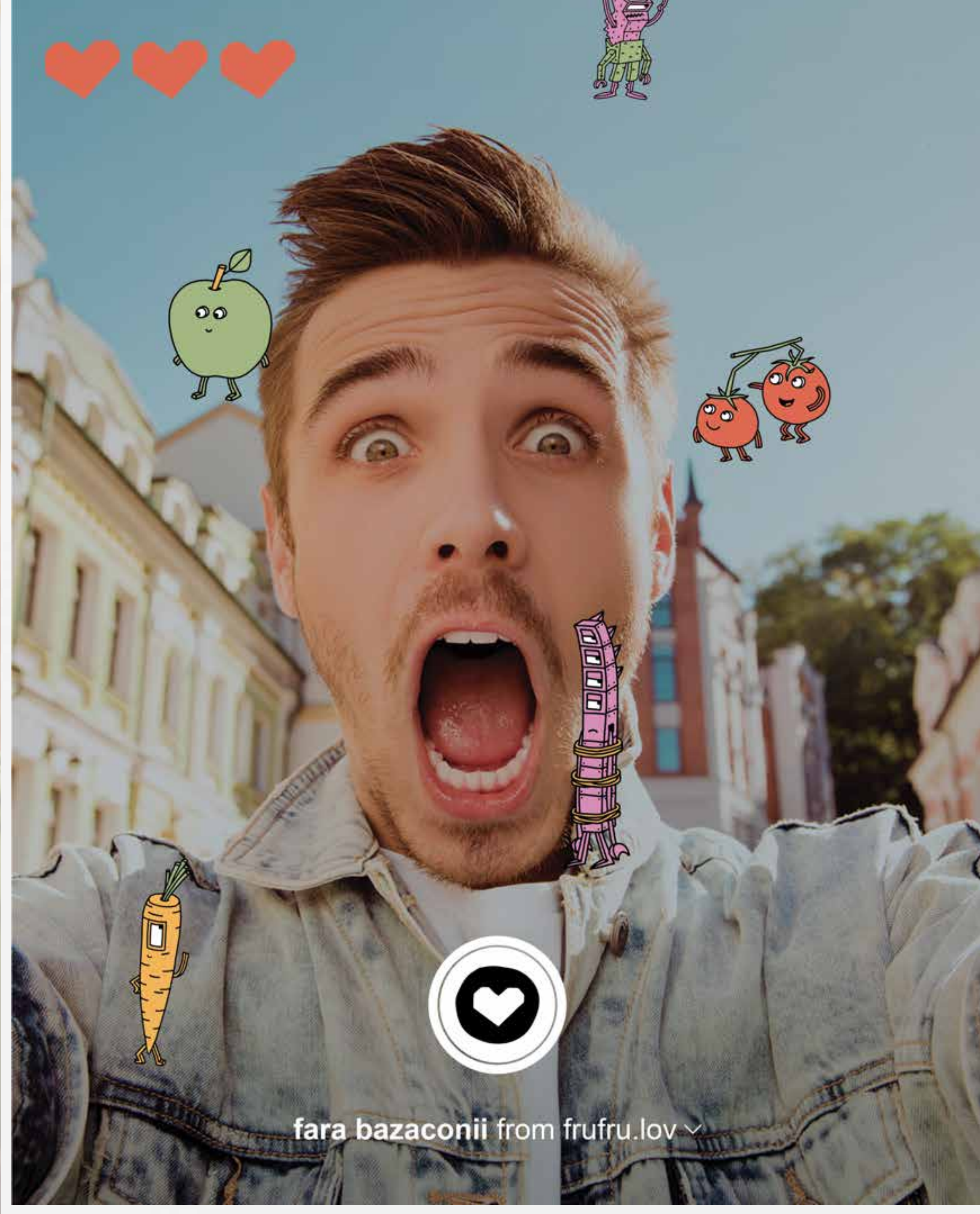
LET THE GAME
BEGIN!

FRUFRU

FĂRĂ BAZACONII



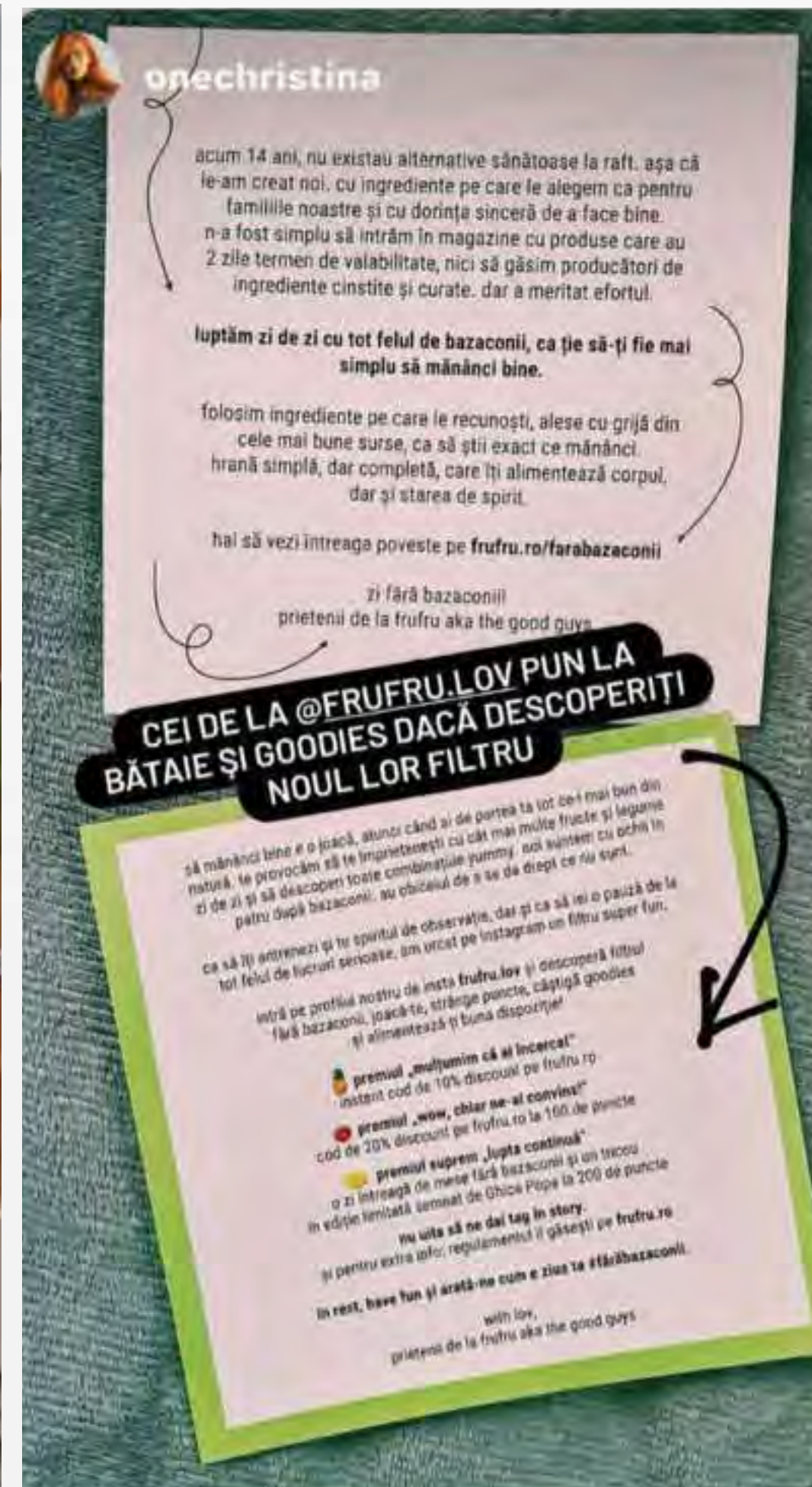
fara bazaconii from frufu.lov ▾



fara bazaconii from frufu.lov ▾

filtrul AR #fărăbazaonii, pragurile de joc și premiile

FĂRĂ BAZAONII
FRUFRO

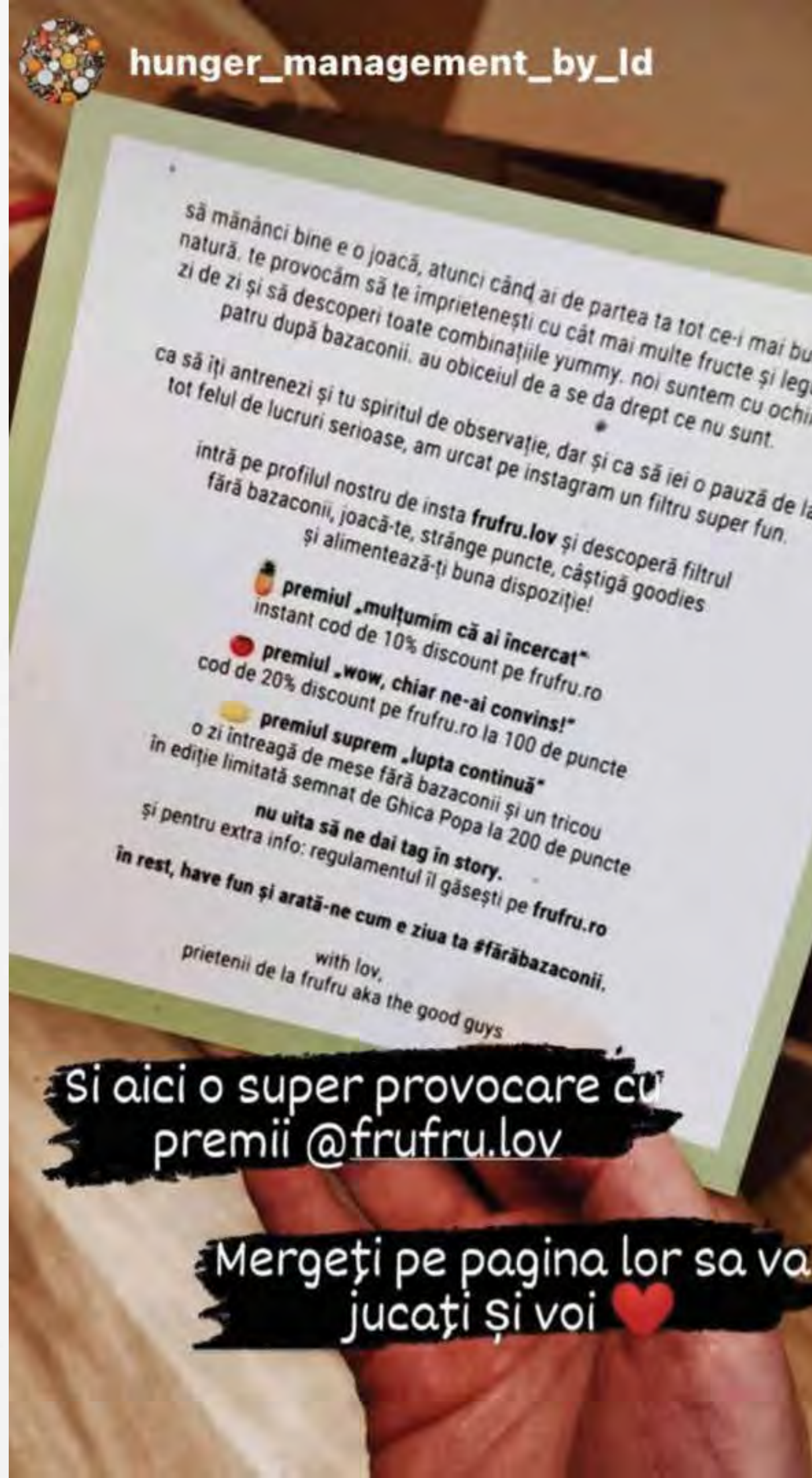


comunicarea filtrului AR **#fărăbazaconii** este preluată de local foodies din comunitatea frufu (unpaid partnerships) și cu ajutorul a peste 200 de mențiuni despre lansarea noului filtru, filtrul de instagram ajunge să fie accesat de **5000 de persoane, organic.**



premiile sunt anunțate în
instagram & facebook
stories, iar oamenii încep
să-și instaleze fltrul și încep
să se joace.

eating healthy can be fun!
hai să mâncăm mai multe
fructe și legume și să
câștigăm o gașcă de premii
sănătoase.

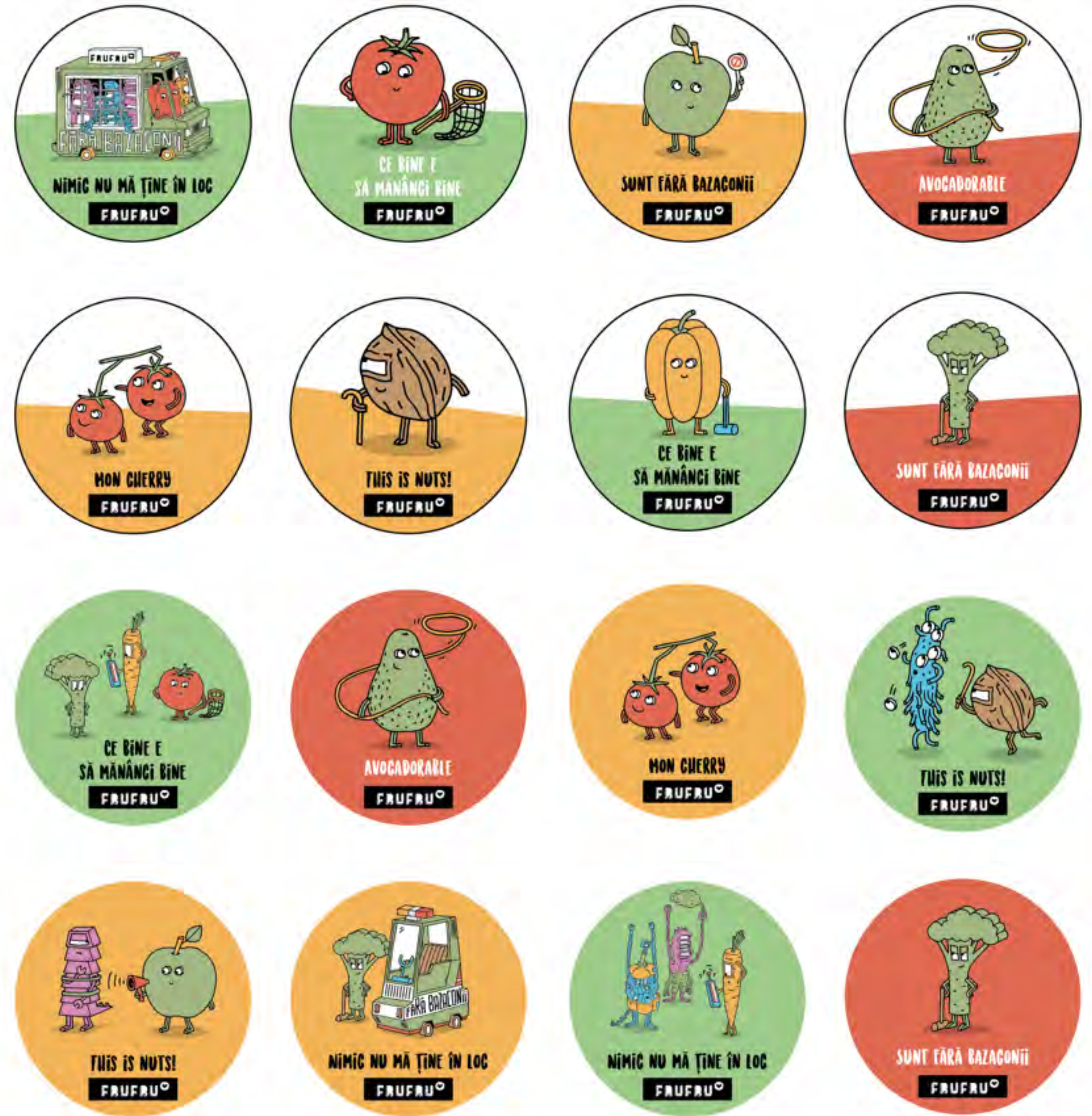


// FILTRUL POATE FI ACCESAT AICI >>> <https://bit.ly/filtruARbyFRUFRU>



unii joacă pentru premii, alții pentru fun, doar 200 de premii și 5000 de jucători.

personajele noastre devin #collectibles și în cele din urmă ajung pe laptopurile colegilor și a endorserilor din comunitate. o întreagă colecție de stickere este dezvoltată și ajunge în birourile celor care încep să susțină misiunea noastră #fărăbazaconii.



premiile sunt conectate la obiectivele noastre de e-commerce, lansarea campaniei fiind sincronizată în perioada pandemiei cu noul shop frufu.ro.

un premiu instant la fiecare rundă jucată pe instagram (10% reducere în shop cu codul #fărăbazaconii) și un total de 200 de premii în campanie.



arielconstantinof

Cum sa "castigi" mancare pe instagram?
Uite asa:

să mănânci bine e o joacă, atunci când ai de partea ta tot ce-i mai bun din natură. te provocăm să te împrietenești cu cât mai multe fructe și legume zi de zi și să descoperi toate combinațiile yummy. noi suntem cu ochii în patru după bazaconii. au obiceiul de a se da drept ce nu sunt.

ca să îți antrenezi și tu spiritul de observație, dar și ca să iei o pauză de la tot felul de lucruri serioase, am urcat pe instagram un filtru super fun.

intră pe profilul nostru de insta [frufu.lov](#) și descoperă filtrul fără bazaconii, joacă-te, strânge puncte, câștigă goodies și alimentează-ți buna dispoziție!

- premiul „mulțumim că ai încercat” instant cod de 10% discount pe frufu.ro
- premiul „wow, chiar ne-ai convins!” cod de 20% discount pe frufu.ro la 100 de puncte
- premiul suprem „lupta continuă” o zi întreagă de mese fără bazaconii și un tricou în ediție limitată semnat de Ghica Popa la 200 de puncte

nu uita să ne dai tag în story.
și pentru extra info: regulamentul îl găsești pe [frufu.ro](#)

în rest, have fun și arată-ne cum e ziua ta #fărăbazaconii.

with lov,
prietenii de la frufu aka the good guys

[@frufu.lov](#)

valoarea premiilor crește pe măsură ce numărul de puncte (fructe și legume mâncate în joc) crește.

În joc ai doar 3 vieți și fiecare viață este pierdută atunci când mănânci din greșeală o bazaconie.

durata jocului: de la câteva secunde la peste 5 minute pentru a câștiga premiul cel mare, tricoul semnat de Ghica Popa în ediție limitată.

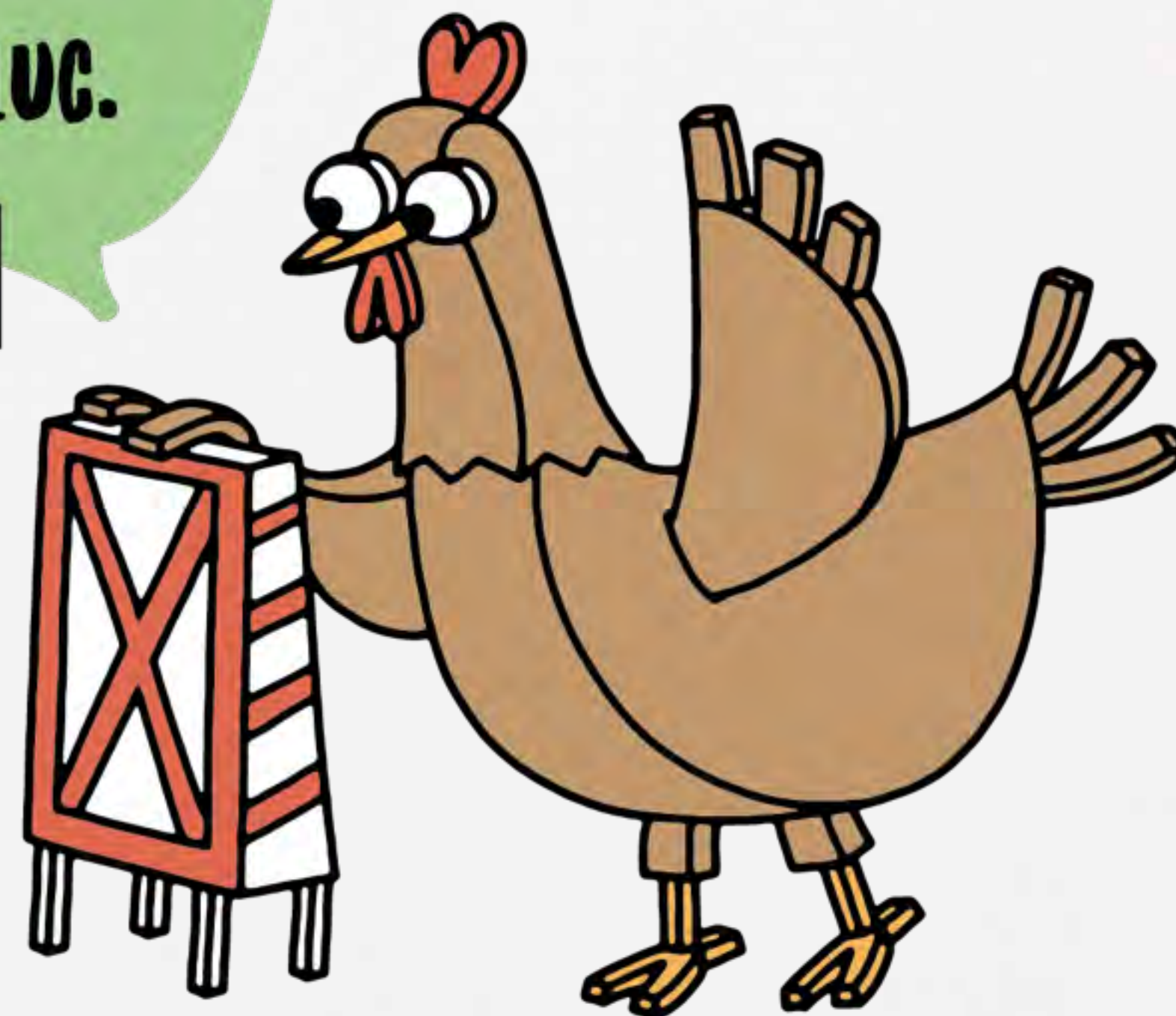


M-am jucat pe @frufu.lov și am mâncat 106 fructe și legume, fără bazaconii :))

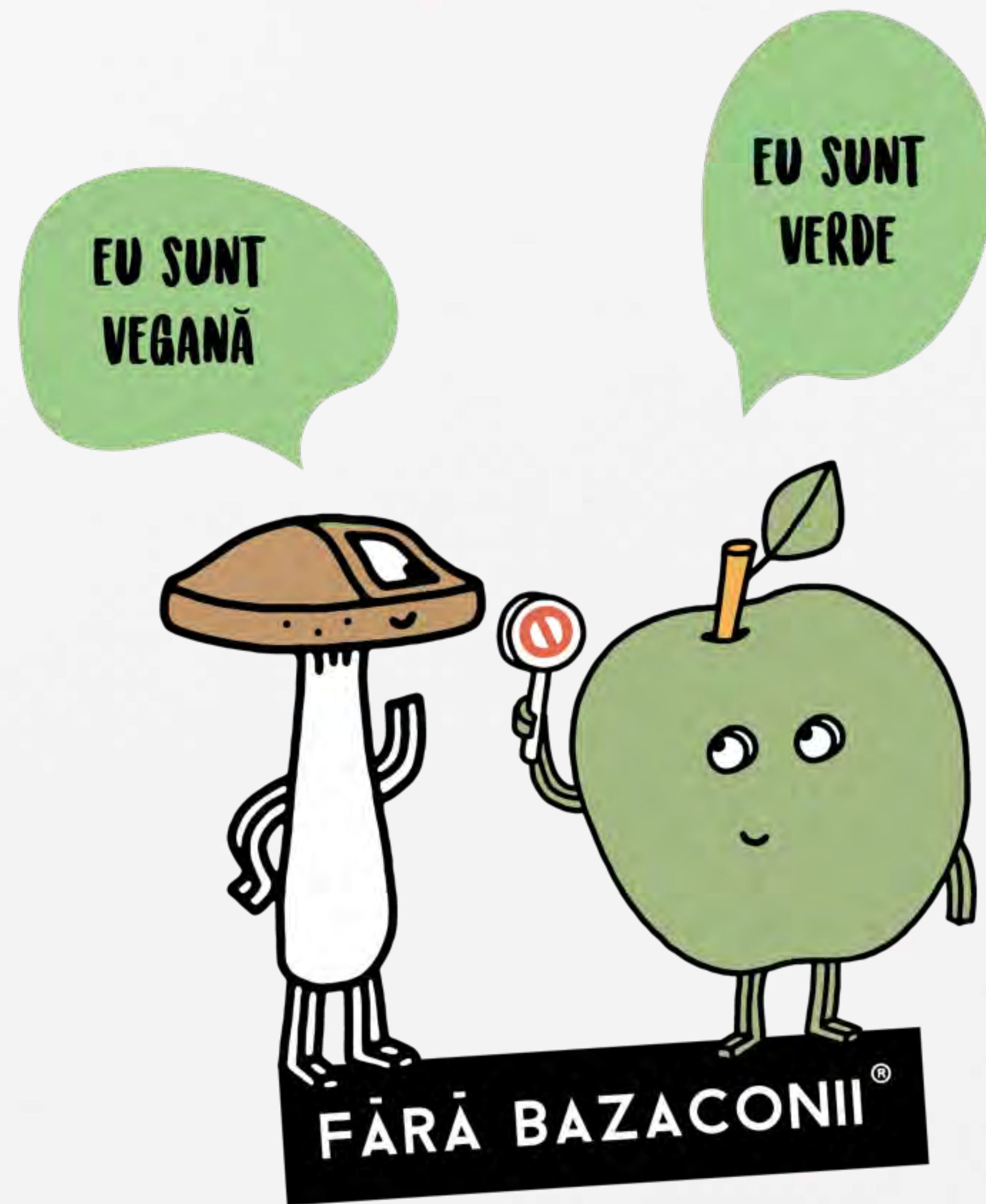
campania continuă să se rostogălească în feed, peste 20 de stickere sunt create pentru **aplicația de instagram prin integratorul giphy.**

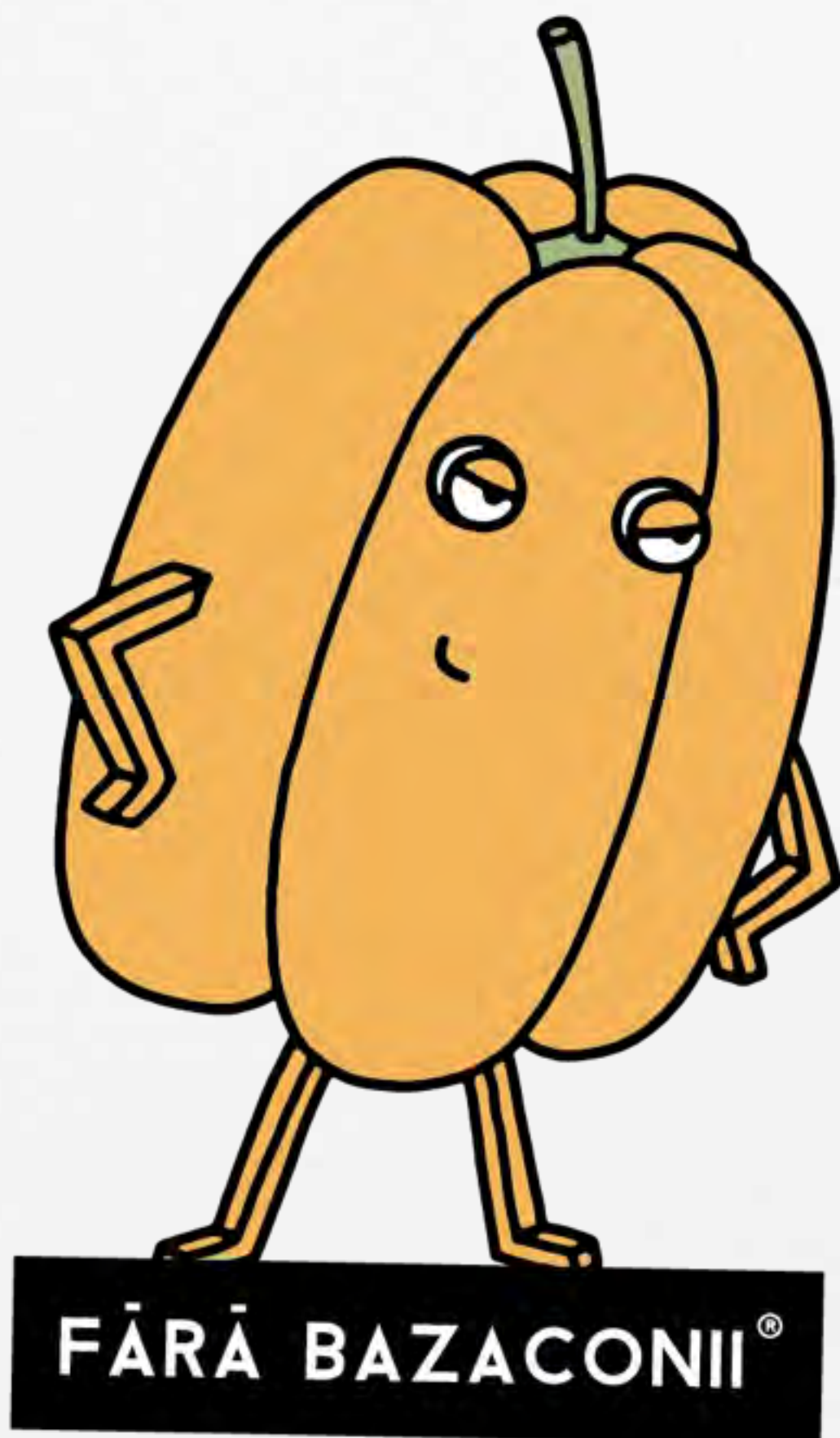
AICI BAZACONIILE
NU INTRĂ.
DECÂT ÎN BUCLUC.

FĂRĂ BAZACONII®



conversațiile între legume, dar și lupta dintre the good guys și the bad guys continuă și în stickererele de instagram dinamice.



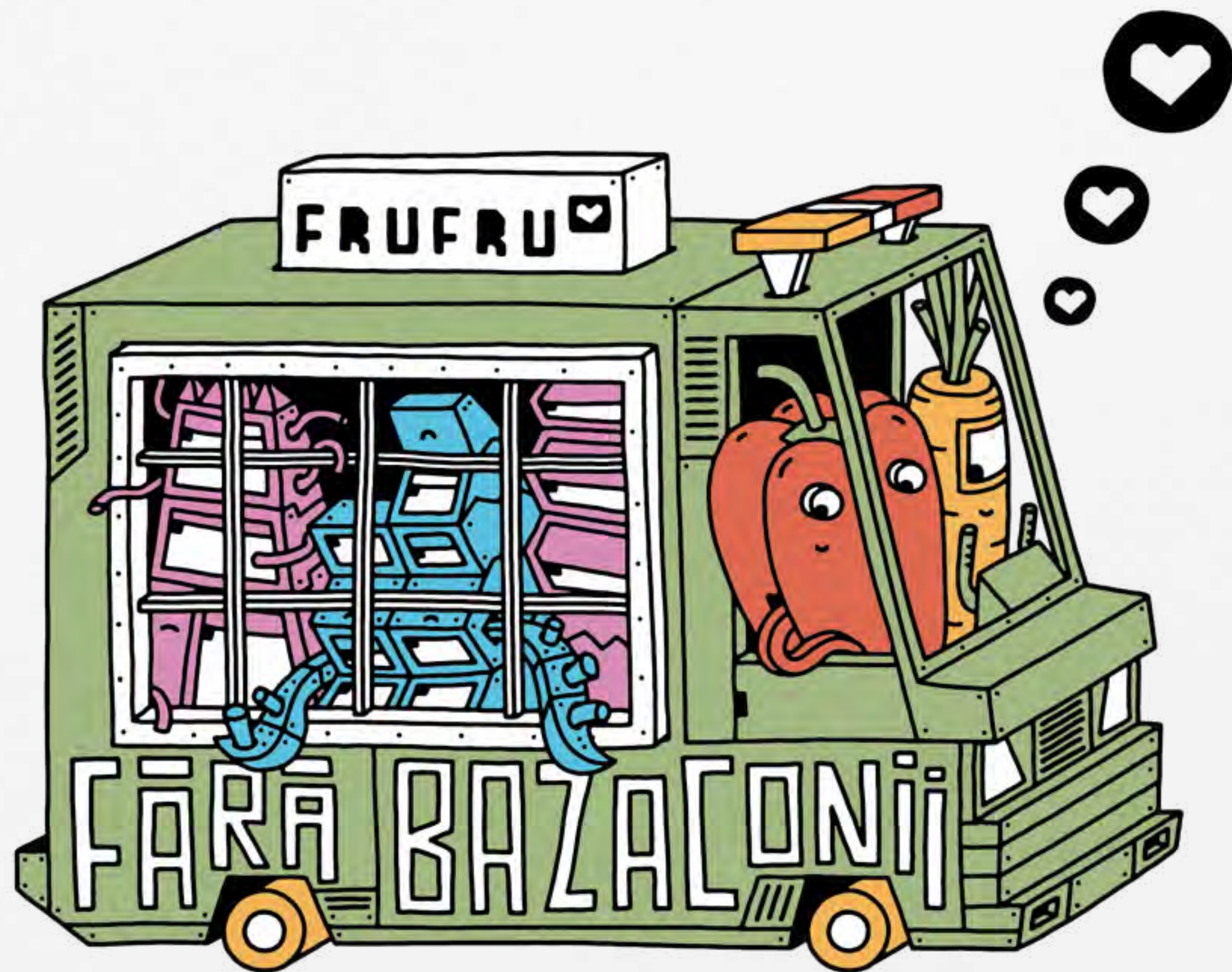


NU MAI STA
CA O LEGUMĂ

exemplu de gif din
colecția de stickere
integrată în aplicația
de instagram.

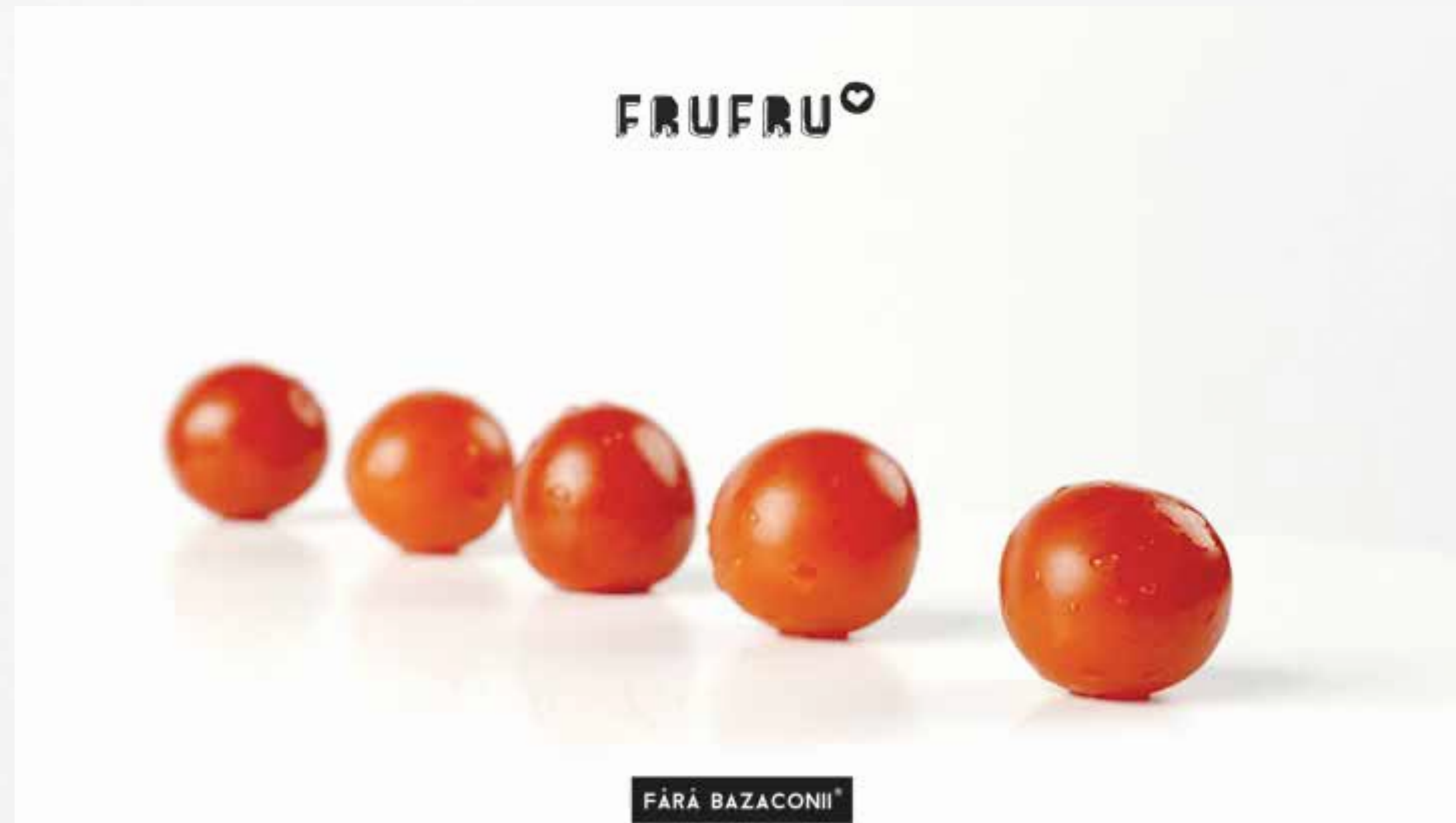


exemple, colecție de 20 de instagram stickers



contentul este adaptat on and on și mereu apare câte un episod nou de comunicare.

CAMPAIGN VIDEO



<https://www.youtube.com/watch?v=JYgF5hqXbXA>

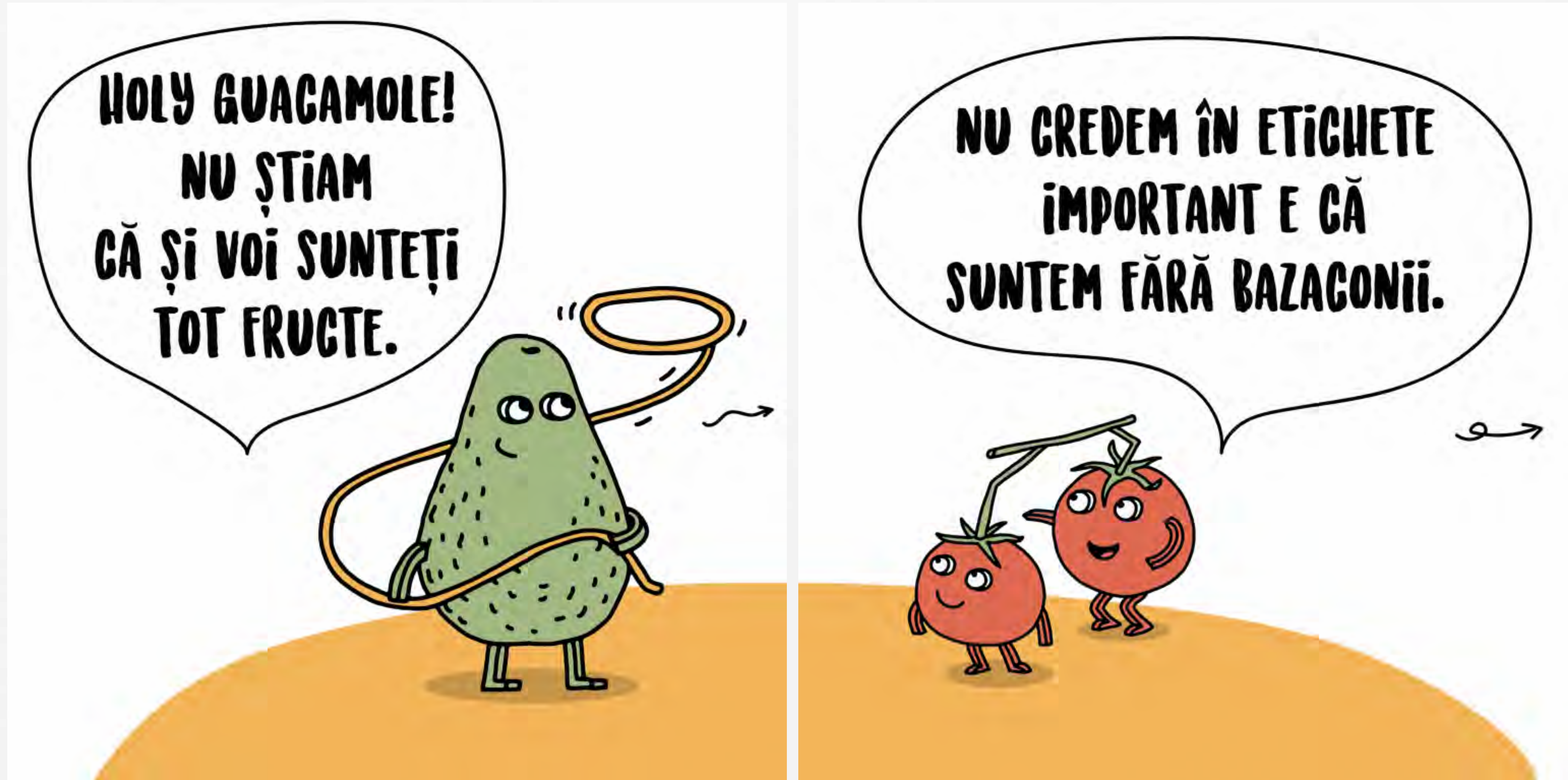
campania continuă să se rostogolească și în feed cu ajutorul suportului în social media ads // instagram ads // instagram feed // lupta dintre bine și rău continuă cu noi episoade și noi conversații.

exemplu episod din seria noastră de comics, din instagram feed.





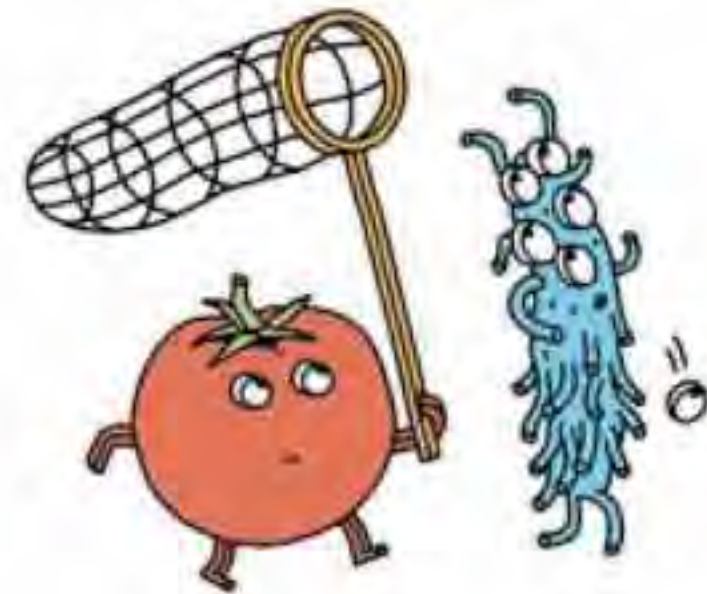
exemplu episod din seria noastră de comics, din instagram feed.



exemplu episod din seria noastră de comics, din instagram feed.



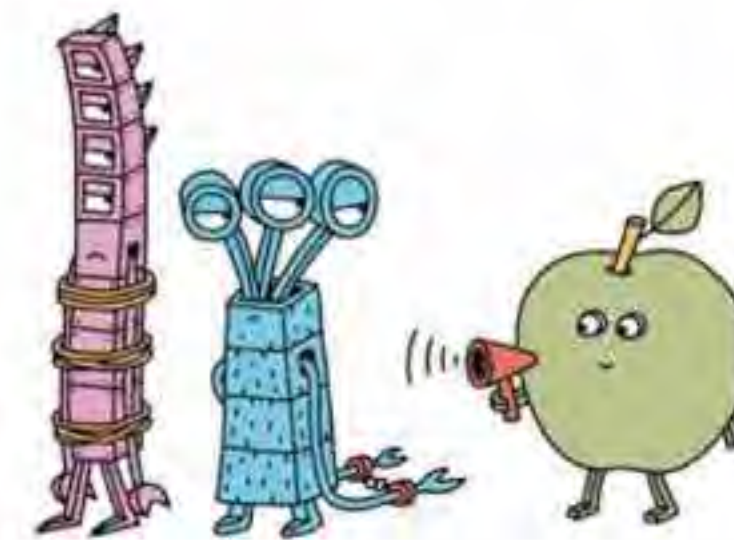
SCROLL SCROLL



İAR STAİ CA O LEGUMĂ?
AVEM BAZAÇONİİ DE PRİNS.



ŞTİİ CĂ SUNT İMPOTRİVA VİOLENŢEI.
PLUS CĂ DE-ABİA AM MÂNCAT.

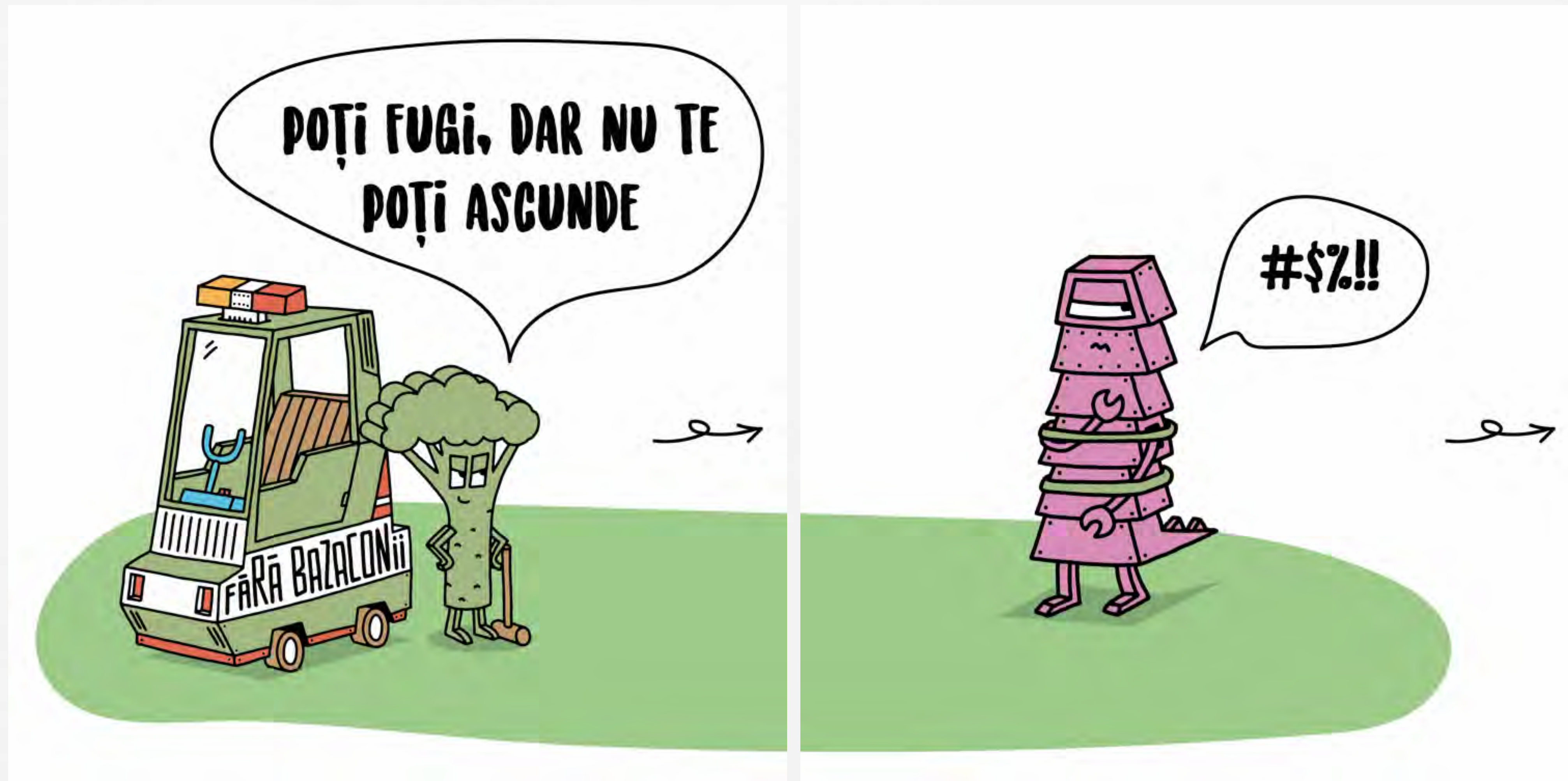


NU NE ATİNGEM DE ELE NİCİ MĂCAR CU UN DEGET.
ORICUM NU AVEM DEGETE.



TUE END

exemplu episod din seria noastră de comics, din instagram feed.



exemplu episod din seria noastră de comics, din instagram feed.

USER GENERATED CONTENT

<https://www.frufu.ro/Resources/docs/ghidul-fara-bazaconii.pdf>



credite speciale: ghidul
“O viață fără bazaconii” o
idee creativă inițiată și
implementată de **Conan
PR** // design ghid &
social media implementat
de **Fennec**.

// GHIDUL FĂRĂ BAZACONII //

UN GHID DE VIAȚĂ FĂRĂ BAZACONII CU SFATURI ȘI INSIGHTS DIN COMUNITATE

FĂRĂ BAZACONII

FRUFU

FRUFRU[♥]



**TAKE OVER ON INSTA
CU ROXANA BUZETELU**

 @frufu.lov

FĂRĂ BAZACONII[®]

mesajul campaniei noastre este amplificat cu ajutorul liderilor din comunități care împărtășesc aceleași valori ca și noi.

invităm în campanie o serie de KOL din nutriție, sustenabilitate și active lifestyle și îi rugăm să împărtășească cu comunitatea noastră și în comunitățile lor propria lor definiție despre ceea ce înseamnă fără bazonii pentru ei, să sharuiască bune practici și să-i ajute pe cei din jur să depisteze mai ușor bazaconiile din viața de zi cu zi.

credite speciale: ghidul "O viață fără bazonii" o idee creativă inițiată și implementată de **Conan PR** // design ghid & social media implementat de **Fennec**.

FĂRĂ BAZACONII

FRUFRU[♥]

USER GENERATED CONTENT

credite speciale: ghidul "O viață fără bazaconii" o idee creativă inițiată și implementată de Conan PR // design ghid & social media implementat de Fennec.

FRUFRU♡

FRUFRU♡

FRUFRU♡

**TAKE OVER ON INSTA
CU ROXANA BUZETELU**

**SUSTENABILITATE.
DURABILITATE.
COMUNITĂȚI FĂRĂ BAZACONII.
CARE FAC ORAȘUL MAI FRUMOS.**

**JOI, ROXANA NE POVESTESTE
DESPRE COMUNITATEA
MICILE BUCURII**

**LUME LUME,
JOI PREIAU PAGINA DE INSTA
A CELOR DE LA FRUFRU.LUV**

**VORBIM DESPRE CEEA CE NE MOTIVEAZĂ
SĂ CREȘTEM COMUNITATEA MICILE BUCURII**

**TAKE OVER ALL DAY.
NE VEDEM PE INSTA.**

STAY TUNED.

FĂRĂ BAZACONII®

FĂRĂ BAZACONII®

FĂRĂ BAZACONII®

instagram live take overs pe pagina frufu și interacțiune cu comunitatea, Q&A & share de best practices.

FĂRĂ BAZACONII

FRUFRU♡

FRUFRU[♡]



**TAKE OVER ON INSTA
CU ANA MARIA BRÂNZĂ**

 @frufriu.lov

FĂRĂ BAZACONII[®]

leaderii sunt invitați să participe la realizarea primului ghid fără bazaconii, o colecție de bune practici de viață, așadar primul pas este să interacționeze cu comunitatea noastră și cu comunitatea lor, al doilea să sharuiească cu noi gândurile și concluziile lor.

o parte din acești lideri de opinie au deja propriile lor comunități create și formate (grupuri de facebook închise, precum Roxana de la Micile Bucurii sau Daniela de la Viața fără zahăr adăugat).

credite speciale: ghidul "O viață fără bazaconii" o idee creativă inițiată și implementată de **Conan PR** // design and social media implementat de **Fennec**.

FĂRĂ BAZACONII

FRUFRU[♡]

credite speciale: ghidul "O viață fără bazaconii" o idee creativă inițiată și implementată de **Conan PR** // design ghid & social media implementat de **Fennec**.

FRUFRU 



**TAKE OVER ON INSTA
CU ANA MARIA BRÂNZĂ
CAMPIONĂ MONDIALĂ,
SCRIMĂ**

FĂRĂ BAZACONII 

FRUFRU 

**CUM ARATĂ VIAȚA
#FĂRĂBAZACONII
A UNUI CAMPION?**

**O ZI CU
ANA MARIA BRÂNZĂ,
CAMPIONĂ MONDIALĂ,
SCRIMĂ.**

FĂRĂ BAZACONII 

FRUFRU 

O ZI FĂRĂ BAZACONII

**CU ANA MARIA BRÂNZĂ,
CAMPIONĂ MONDIALĂ,
SCRIMĂ.**

FĂRĂ BAZACONII 

FĂRĂ BAZACONII

FRUFRU 

USER GENERATED CONTENT CU ZERO PAID PARTNERSHIPS PENTRU INFLUENCER MARKETING

se poate mai simplu, mai echilibrat, mai fără bazaconii. nu doar când vine vorba de mâncare, ci și când vine vorba de stare. așa că ți-am pregătit o **colecție de tips and tricks** pentru momentele în care vrei să faci puțină ordine în minte și să readuci pofta de viață în rutina ta zilnică.

ÎNVĂȚĂM ÎMPREUNĂ

deși tot ceea ce facem, de la modul în care alegem ingredientele, la felul în care pregătim mâncarea, de la ambalajele pe care le folosim, până la mindset-ul echipei, e **fără bazaconii**, n-o să pretindem că le știm noi pe toate. de aceea, am invitat câteva prietene frufu, pasionate de nutriție, sport și sustenabilitate să ne împărtășească din experiențele lor, pentru a crea un **almanah de bune practici care să te inspire**. mai mult, am adunat informații valoroase și de la comunitățile pe care le-au construit de-a lungul timpului, pentru a vedea ce înseamnă o **viață fără bazaconii**.

LA CE-Î BUN GHIDUL?

poți să-l lecturezi, să-l scrolezi sau să-l consulți de fiecare dată când ai senzația că lucrurile pot fi un pic simplificate și aliniată, fie că vorbim despre mâncare, mișcare sau, pur și simplu, o zi în care ai nevoie de un pick me up.

e locul în care găsești acel sfat care te scoate din rutinele care nu-ți mai plac, care te ajută să-ți îmbunătățești stilul de viață acolo unde simți că e nevoie, prietenul ăla bun care te bate pe umăr și zice hei, poate așa e mai bine.

hai să vedem împreună cum ne putem upgrada starea de spirit!

disclaimer: textele au fost editate pentru lungime și claritate.

// GHIDUL ELECTRONIC FĂRĂ BAZACONII //

UN GHID DE VIAȚĂ FĂRĂ BAZACONII CU SFATURI ȘI INSIGHTS DIN COMUNITATE

FĂRĂ BAZACONII

FRUFU

credite speciale:
ghidul "O viață fără bazaconii" o idee creativă inițiată și implementată de **Conan PR** // design ghid & social media implementat de **Fennec**.

FRUFRU^o



ANA MARIA POPESCU

instagram.com/anamariabranza

Sfaturi pentru o viață de campion



SFATURILE ANEI:

1. Performanța îți cere timp tot timpul, iar ca sportiv de performanță îți permiți foarte rar să lasi garda jos! Pe lângă o alimentație sănătoasă am **FRUFRU^o** întotdeauna. Marele meu secret este să scap de sofer și să fac timp pentru mine.

2. Încerc să părăsesc sala cu multă ușurință și să nu doar să rezist, ci să escape. Este de mare ajutor să ai un antrenor care este de mare ajutor și să ai un antrenor care este de mare ajutor.

CINE ESTE ANA MARIA?

Ana Maria Popescu este scrimeră română specializată pe spadă. A fost vicecampionă olimpică la Jocurile Olimpice de vară din 2008 de la Beijing, campioană olimpică pe echipe la ediția din 2016 de la Rio de Janeiro, vicecampionă olimpică la ediția din 2020 de la Tokyo, de două ori campioană mondială și de șapte ori campioană europeană. Ana a câștigat de-a lungul carierei 14 turnee de Cupa Mondială și a fost declarată cea mai bună spadasiină din lume în sezoanele 2007-2008, 2008-2009, și 2012-13, egalând recordul deținut de franțuzoaica Laura Flessel-Colovic.



FRUFRU^o

— SFATURILE DE LA COMUNITATE —

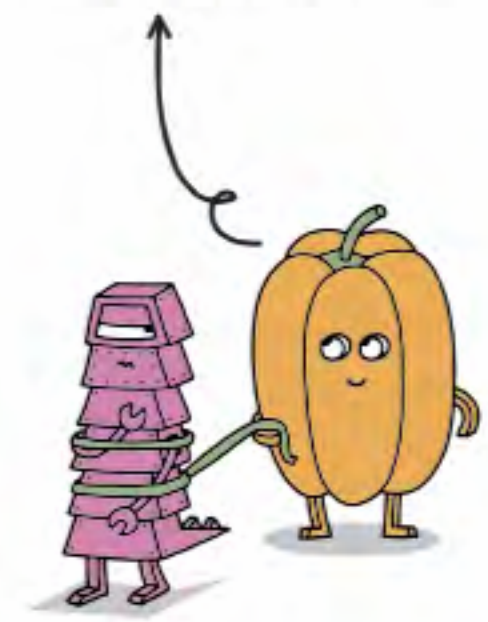
1. Fac mișcare în fiecare zi, cel mai adesea îmi place să merg pe jos. Pentru mine o alimentație echilibrată înseamnă și un stil de viață echilibrat, în care am grijă de modul în care îmi împart timpul între activitățile pe care le fac zi de zi, atât sociale, cât și personale.

2. Îmi place să fac sport în aer liber și să mănânc cât mai diversificat, însă nu mănânc de tip fast-food.



FĂRĂ BAZACONII E FELUL NOSTRU DE A FI

de 14 ani luptăm cu bazaconiile, ca să aducem pe mesele tuturor cele mai bune ingrediente - și ne iese! peste 90% din fructele și legumele pe care le folosim sunt fresh, pentru că ne aprovizionăm în fiecare zi cu peste 1 tonă de materie primă.



FĂRĂ BAZACONII^o

credite speciale: ghidul "O viață fără bazaconii" o idee creativă inițiată și implementată de Conan PR // design ghid & social media implementat de Fenec.

FĂRĂ BAZACONII

FRUFRU^o

FRUFRU[®]

— SFATURILE DE LA COMUNITATE —

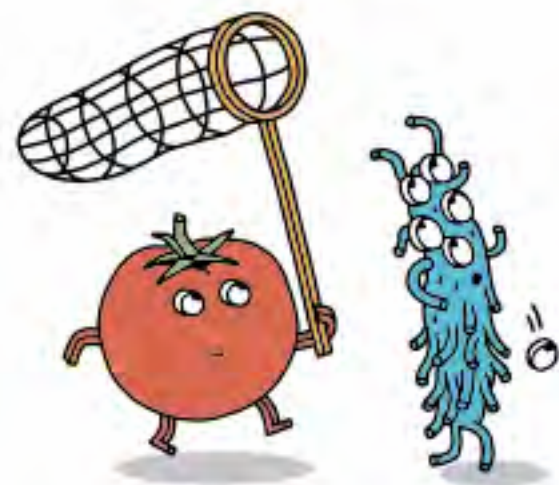
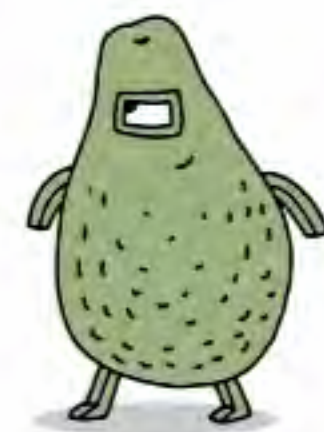
1.

Aș reconsidera consumul de energie pe care îl produc prin activitățile mele zilnice, iar aici mă refer la amprenta de carbon. Ar fi bine să încercăm să reducem acest consum și să avem la un moment dat cât mai multe surse de energie regenerabilă.



2.

Pentru că hainele sunt destul de greu de reciclat, aș spune că cel mai ușor pas ar fi evitarea unor achiziții care nu sunt necesare. Încurajez punerea



3.

Cred că fiecare dintre noi ar trece fructe. Merită să le încercăm ca funcție de modul de servire, pe

FRUFRU[®]

CINE ESTE ROXANA?

Roxana este fondatoarea grupurilor Micile Bucurii - etic sustenabil holistic și Loc de Troc - Micile Bucurii și inițiatoarea Micile Bucurii, un ONG la început de drum care are scopul de a încuraja oamenii să se întoarcă spre viața trăită conștient, pentru a putea respecta natura care ne înconjoară și a înțelege rolul vital pe care aceasta îl joacă.

ROXANA BUZEȚELU

[instagram.com/bucuriepefelie](https://www.instagram.com/bucuriepefelie)
[facebook.com/groups/micilebucurii](https://www.facebook.com/groups/micilebucurii)

Sfaturi pentru o viață mai sustenabilă



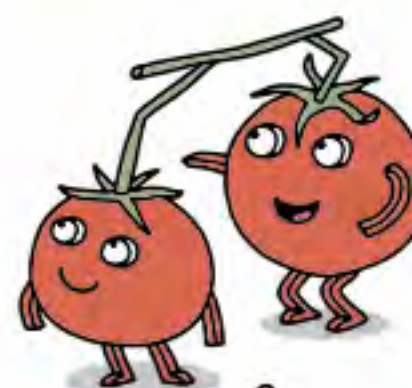
SFATURILE ROXANEI

1.

A fi sustenabil înseamnă, de fapt, să îți analizezi toate obiceiurile de consum: de la cum îți încarci mobilul peste noapte, ce cafea bei, cum mergi din A în B, cât deșeu generezi într-o zi, ce cauze sau companii susții prin achizițiile tale etc.

2.

Individul are puterea să schimbe de jos în sus industria întregi și este datoria noastră să reducem consumul de plastic cât mai mult astfel încât să nu mai ajungă în natură. Este datoria noastră să susținem economia locală prin achiziționarea de bunuri/produse/servicii de pe plan local, este datoria noastră să nu susținem industrii care poluează: fast-fashion, producția de origine animală, energie neregenerabilă etc.

FĂRĂ BAZACONII[®]

credite speciale:
ghidul "O viață fără bazaconii" o idee creativă inițiată și implementată de **Conan PR** // design ghid & social media implementat de **Fennec**.

FRUFRU[®]



CINE E ALEXANDRA?

Alexandra Negulescu, **fondator Mpower Yoga, profesor de yoga și business coach**. Pasiunea Alexandrei este să împărtășească practica de yoga ca un stil de viață. Formarea intensivă pe care a făcut-o în Thailanda și SUA cu Institutul Baptiste i-a arătat că poate crea orice își dorește și i-a stârnit curiozitatea de a ajuta alți oameni să-și atingă potențialul.



ALEXANDRA NEGULESCU

[instagram.com/alexandra_negulescu](https://www.instagram.com/alexandra_negulescu)
[instagram.com/mpower.yoga](https://www.instagram.com/mpower.yoga)

Sfaturi pentru o viață mai liniștită



SFATURILE ALEXANDREI

- 1.** **Un stil de viață activ.** Îmi place să practic yoga și, mai nou, merg la sală pentru a-mi întări musculatura, sistemul osos, articulațiile și pentru a mă destresa. **Este important pentru mine să mă conectez zilnic cu corpul meu pentru a înțelege ce se întâmplă în mintea mea.**
- 2.** **Meditația face parte din rutina mea zilnică și este primul lucru pe care îl fac dimineața, imediat după ce mă trezesc.** Este modalitatea mea de a mă centra pentru a face față tuturor situațiilor din ziua respectivă.

FĂRĂ BAZACONII[®]

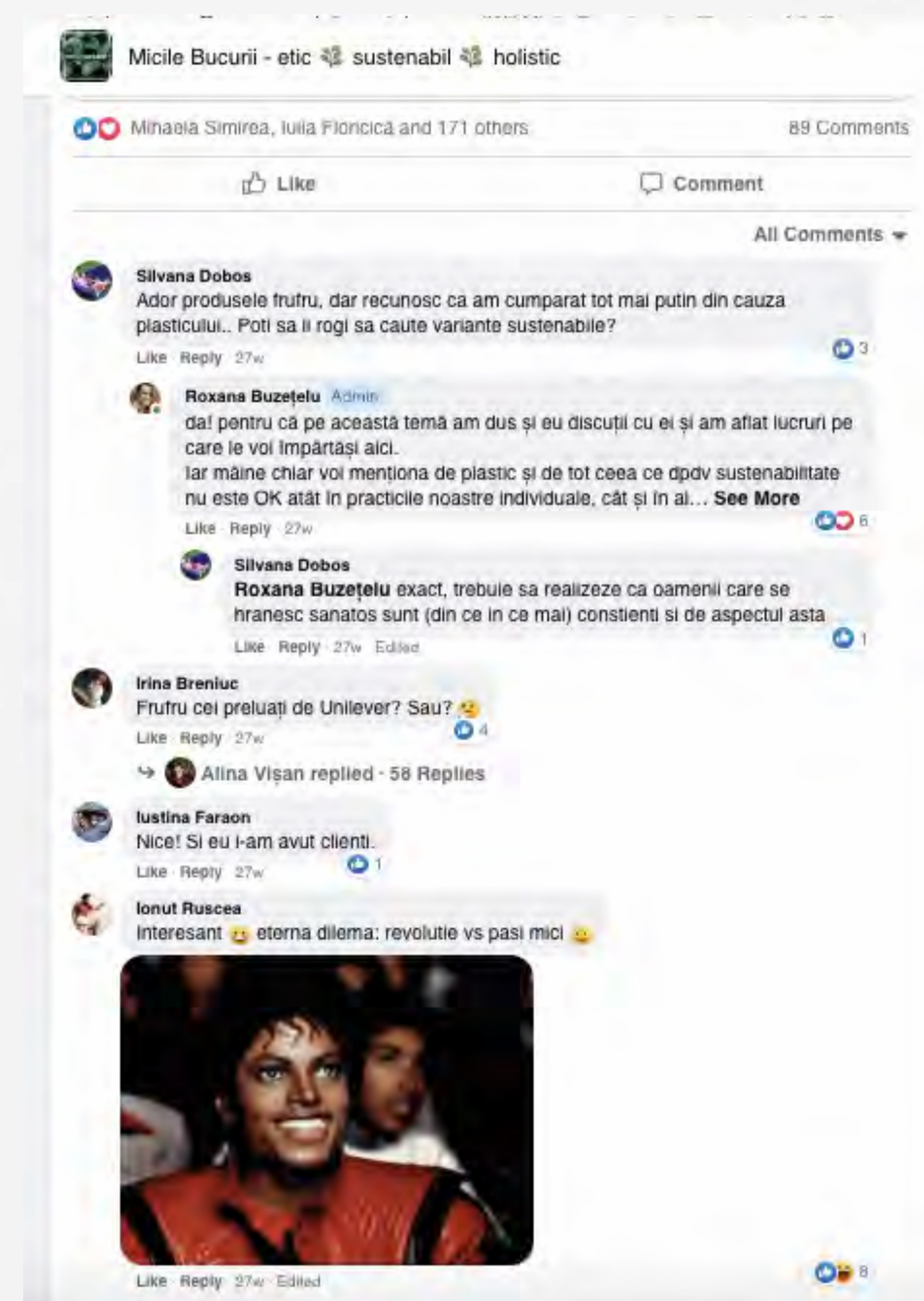
Credite speciale:
ghidul "O viață fără bazonii" o idee creativă inițiată și implementată de **Conan PR** // design ghid & social media implementat de **Fennec**.

activările, live-urile sunt anunțate în comunitățile create de liderii acestora, conversații în jurul subiectului #fărăbazaconii apar spontan și organic, iar membrii comunităților încep să schimbe idei.

ideile generate de oamenii din comunități sunt urmărite și selectate pentru a fi preluate în ghidul fără bazaconii.



credite speciale: ghidul "O viață fără bazaconii" o idee creativă inițiată și implementată de **Conan PR** // design ghid & social media implementat de **Fennec**.



+ câteva exemple ATL

FRUFRU[®] AICI BAZACONIILE NU INTRĂ. DECÂT ÎN BUCLUC.

Hai în cooperativă să vezi ce simplu
(și delicios) e să mănânci sănătos.



FĂRĂ BAZACONII[®]



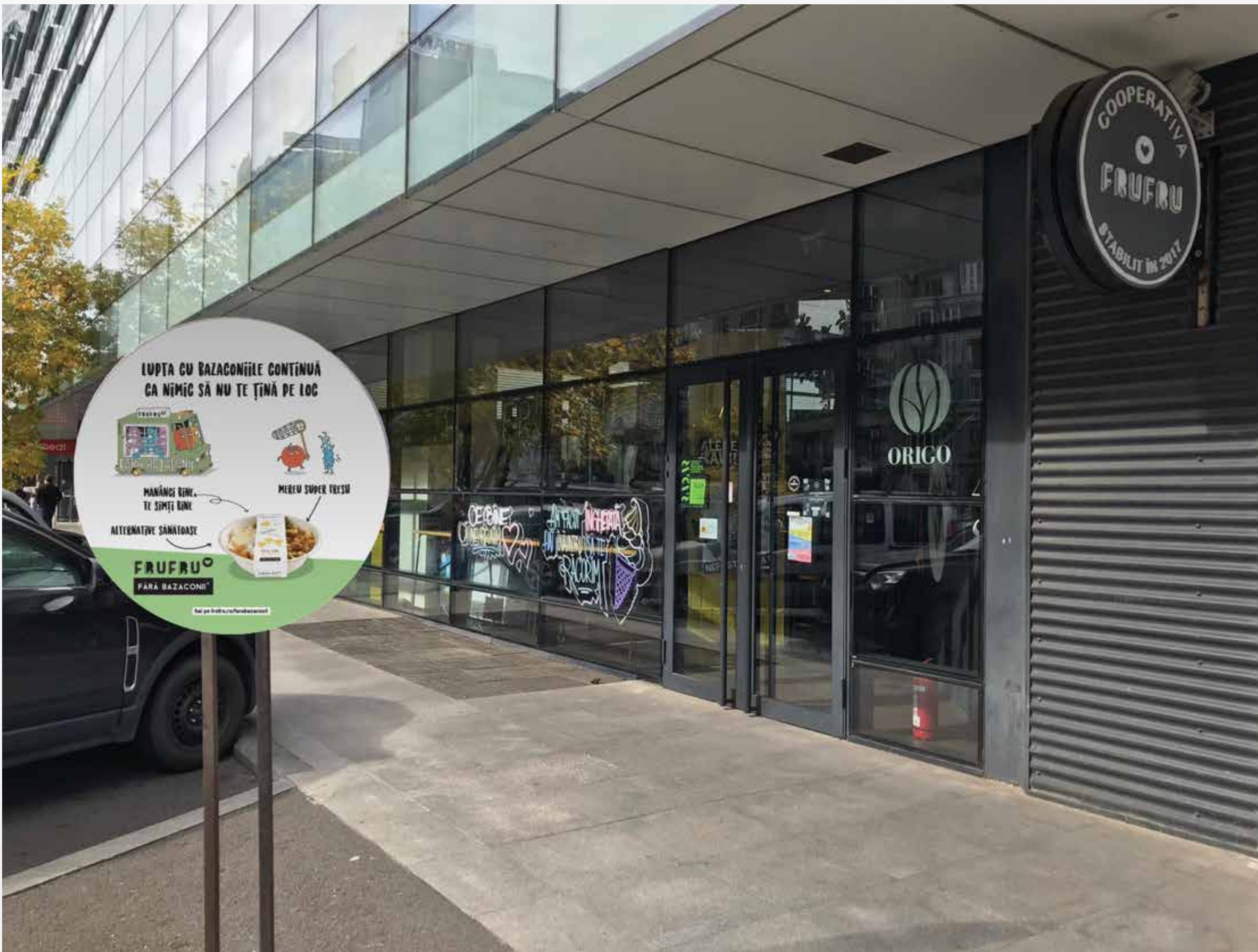
campania este susținută și în mediile ATL de comunicare brand, dar și în rețeaua mega-image



exemple de semnalizări la raft în cooperativa frufu

FRUFRU

FĂRĂ BAZACONII





toate mediile de comunicare ale
brandului sunt alinate în campanie, iar
mașinile de livrare frufu sunt primele
care reușesc să prindă bazaconiile :)
....în spate :)

FĂRĂ BAZACONII

FRUFU



FRUFRU

FĂRĂ BAZACONII



FĂRĂ BAZACONII®

MULȚUMIM

COOKED *and* DESIGNED BY FENNEC

FENNEC

team: Ghica Păpa, Don Production, Conan PR, Mindshare, Group M, CodeCat Design, Denisa Coman.