



**bopki**

*Guía de proyecto bopki*

# Pharmaton® Defensas



## Probamos Pharmaton® Defensas

**Los cambios de tiempo, el estrés, o las dietas poco equilibradas muchas veces se acaban convirtiendo en resfriados, problemas digestivos y falta de energía.**

Para prevenir estos problemas, Pharmaton® ha lanzado Pharmaton® Defensas con una fórmula que combina vitaminas; minerales y probióticos Bifidobacterium, BB-12®; que actúa directamente sobre el sistema inmunológico, fortaleciendo las defensas, equilibrando la flora intestinal y manteniendo la energía y vitalidad necesarias para el día a día.

¡Esperamos que disfrutes mucho de este proyecto en el que 2.500 bopkis mantendremos el buen estado de nuestras defensas!

*¡Sé una de las primeras en probarlo!*



En esta prueba de producto de bopki queremos...

**... probar** juntas y en exclusiva, con 2.500 bopkis, Pharmaton® Defensas, el nuevo complemento alimenticio con vitaminas, minerales y probióticos Bifidobacterium, BB-12® que ayuda a las defensas del organismo día a día.

*Primero, probar ...*

**... dar a conocer** juntas Pharmaton® Defensas y la importancia de fortalecer el sistema inmunológico para sentirse bien, con energía y vitalidad: simplemente probándolo y contándolo a tus amigos, compañeros de trabajo, familiares y conocidos.

*... contarlo a tus amigos y conocidos ...*

**... conocer tu opinión** sobre Pharmaton® Defensas a través de dos encuestas online. Además, sería genial que redactaras una pequeña reseña de tu prueba (por ejemplo en tu blog, en un foro o directamente en la web del proyecto).

*... contarle a la central de bopki tus opiniones en la web y en las encuestas.*

## La importancia del sistema inmunológico

Nuestro organismo dispone de un conjunto de mecanismos de defensa propio. A pesar de ello, hay situaciones del día a día que ponen a prueba a nuestras defensas y nuestro sistema inmunitario.

El estrés físico o emocional, las **dietas desequilibradas**, los **cambios de temperatura** o la **contaminación** de las ciudades son las más conocidas. De todos modos, no debemos olvidar otras circunstancias que también influyen en nuestro organismo, como por ejemplo los **periodos de convalecencia** tras gripes o resfriados, los **problemas digestivos** o la **edad avanzada**.



*El sistema inmunitario es primordial para el buen funcionamiento del organismo, por eso es importante cuidarlo día a día.*

Ante este tipo de situaciones en las que nuestro sistema inmunológico se pone a prueba, solemos notarnos con poca energía y somos más propensos a sufrir infecciones.

## ¿Qué hacer para mantener el sistema inmunológico en buen estado?

En primer lugar, lo más importante es mantener un estilo de vida sano, con una alimentación variada y equilibrada y la práctica de ejercicio. Pero como el día a día suele ponernos a prueba, a veces es recomendable optar por suplementos que nos ayuden.

En este sentido, **las vitaminas y los minerales** son los elementos más conocidos por su acción en el organismo. Pero también existen otros agentes no tan conocidos: **los probióticos**.

Los probióticos son microorganismos vivos que, administrados en cantidades adecuadas, aportan un **beneficio para la salud del huésped\***, es decir, del cuerpo de la persona que los toma. Los probióticos colonizan el tracto digestivo y se adhieren a la mucosa intestinal. De este modo contribuyen a **mantener una flora normal y equilibrada**.

Esta barrera de defensas que se forma en el intestino **impide la entrada de patógenos** (gérmenes que originan y desarrollan una enfermedad) y bacterias productoras de toxinas. Igualmente, los probióticos **estimulan las defensas** e incrementan la respuesta del sistema inmune a través de los anticuerpos.

\* Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS), 2001.

## ¿Qué es Pharmaton® Defensas?

Pharmaton® Defensas es un complemento alimenticio con una fórmula equilibrada de vitaminas; minerales y un probiótico natural, el Bifidobacterium, BB-12®, que contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario y a mantener los niveles de energía\*.

Esta nueva fórmula de Pharmaton® no contiene Ginseng.

Además, ayuda a **mantener las defensas naturales del organismo** y contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo.

### Está especialmente indicado en casos de:

- ✓ Cambios de estación o de temperatura
  - ✓ Resfriados frecuentes
- ✓ Dietas desequilibradas
- ✓ Problemas digestivos
  - ✓ Tercera edad
  - ✓ Estrés



Producto en prueba en bopki

\* La eficacia se basa en la evidencia referente a las vitaminas y minerales, avalada por organismos internacionales como la EFSA (European Food Safety Agency) y los múltiples estudios de la cepa probiótica *Bifidobacterium animalis ssp. lactis BB-12*.

Gracias a su innovadora fórmula con vitaminas, minerales y probióticos, Pharmaton® Defensas contribuye al buen estado de nuestro organismo:

- **Vitamina A:** facilita la función normal del sistema inmunitario, contribuye al mantenimiento de la piel y las mucosas para prevenir la entrada de bacterias y la aparición de infecciones.
- **Vitamina C:** contribuye a la formación del colágeno y al funcionamiento de los sistemas nervioso e inmunitario. Además, ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga, manteniendo los niveles de energía y protegiendo las células frente al daño oxidativo.
- **Vitamina D:** estimula el sistema inmunitario, contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales y a la absorción y utilización normal del calcio y el fósforo.
- **Selenio y Cinc:** antioxidantes que contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario, protegen las células frente al daño oxidativo y mantienen los huesos, la piel, el cabello y las uñas en condiciones normales.
- **Bifidobacterium, BB-12:** fórmula probiótica que ejerce un efecto beneficioso sobre la salud, reequilibrando la flora intestinal y estimulando las defensas frente a agentes agresores.



## Recomendaciones

**La toma del complemento alimenticio Pharmaton® Defensas es muy sencilla, aunque conviene tener en cuenta algunas recomendaciones:**



Tomar **una cápsula** de Pharmaton® Defensas **cada día**, por la mañana, **junto al desayuno**.



No se debe **sobrepasar la dosis diaria recomendada** (una cápsula).



No utilizar como **sustituto de una dieta variada y equilibrada** ni de un estilo de vida saludable.

## Tu pack de inicio de bopki

Al comienzo de la prueba de producto todas las bopkis participantes reciben un pack de inicio gratis con el siguiente contenido:

**Para ti y para pasar a amigos, conocidos, compañeros de trabajo y familiares:**

- 1 Pharmaton® Defensas (28 cápsulas).
- 1 Manual de investigación de marketing.
- 1 Bloc de notas Pharmaton® Defensas.



# Proceso de la prueba de producto de bopki



Blog de la prueba de producto  
[www.bopki.es/pharmaton](http://www.bopki.es/pharmaton)

## 1 Abrir el pack y tomar fotos

### Abrir el pack

Primero de todo, tómate tu tiempo para abrir tu pack de inicio y descubrir su contenido: **Pharmaton® Defensas** y toda la información exclusiva sobre el complemento alimenticio con probióticos Bifidobacterium, BB-12®.

### Tomar fotos

Sería genial verte descubriendo el contenido de tu pack, ¡así que ánimo a tomarte unas fotos de ese momento y también durante el resto del proyecto en tus acciones de boca a boca! Las puedes subir a la galería de fotos de **Pharmaton® Defensas** en la web del proyecto.

## 2 Probar y formarte una opinión

Por supuesto, ahora se trata de formarte una opinión sobre **Pharmaton® Defensas** y la ayuda que proporciona a tus defensas. ¿Te notas enérgica? ¿Te sientes vital?

Nos puedes comunicar tu opinión en las **dos encuestas del proyecto**:

Comienzo del proyecto: encuesta de inicio.

Fin del proyecto: encuesta final.

Te informaremos vía e-mail cuando estén activas.

## 3 Dar a conocer Pharmaton® Defensas

Si te convence **Pharmaton® Defensas**, nos alegramos de que nos ayudes, junto a otras participantes, a darlo a conocer.

Ideas para difundir **Pharmaton® Defensas**:

- Llevar tu envase de Pharmaton® Defensas en el bolso y usar las notas en tu día a día (oficina, en casa...).
- Ponerlo en la mesa del desayuno y compartirlo con el resto de adultos de la casa.
- Comentar que estas participando en el proyecto publicando un post en tu blog.

## 4 Ayúdanos con la investigación de marketing

¡Te convertimos en una auténtica investigadora de marketing para Pharmaton®! Con el **Manual de investigación de marketing** adjunto puedes preguntar hasta a 16 personas sobre los complementos alimenticios. De todos modos, puedes enviarnos tantos cuestionarios como personas hayas preguntado, incluso más de los 16 que incluye el manual.

Encontrarás información más específica en tu Manual de investigación de marketing.



Dejar probar a tus amigos y dar a conocer el producto.

## 5 Publicar tu opinión

Además de las dos encuestas donde podrás comunicar tu opinión, también puedes escribir una pequeña **reseña de tu prueba en tu blog**, en un **foro de productos** (Ciao!, Dooyoo...), en tu red social (Facebook, Twitter, Instagram) o en forma de vídeo (YouTube, Vimeo). Es la mejor manera de dar a conocer tu impresión sobre el producto, ya que ahora tú eres la experta.

Puedes compartir los links de tus reseñas directamente en la web del proyecto Pharmaton® Defensas. Por supuesto, también puedes dejar comentarios sobre el complemento alimenticio siempre que quieras en el blog del proyecto.

En el blog de la prueba del producto agruparemos las consultas y las trataremos juntas:

<http://www.bopki.es/pharmaton>

Puedes preguntarnos y sugerirnos cualquier tema sobre el producto en la siguiente dirección:  
[pharmaton@bopki.es](mailto:pharmaton@bopki.es)



## Reglas de juego

Hemos definido algunas reglas de juego para las integrantes de bopki y para la participación en los proyectos:

### Franqueza

Ser sincera es uno de los requisitos más importantes. Por eso, animamos a todas las integrantes de nuestra comunidad a mencionar en sus conversaciones o en sus reseñas que han **descubierto los productos a través de bopki**, y que están participando en un **proyecto de boca a boca**. Sé abierta y sincera cuando hables con amigos y conocidos: da únicamente tu **opinión personal**. Se trata de ser clara: si no te gusta el producto en prueba, comunícanos tu crítica sincera y todas las propuestas de mejora en tu evaluación.

### ¡Sé auténtica!

Sólo deberías recomendar el producto a tus amigos y conocidos si estás convencida con él. Habla con tus propias palabras, sin exagerar ni inventar nada sobre el producto, tanto si tu opinión es positiva como negativa. Escucha y respeta la opinión de tus amigos y conocidos, sin intentar imponer la tuya. Lo importante es que, con la ayuda de tus recomendaciones, puedas **dar consejos y tus amigos se formen su propia opinión** sobre los productos en prueba. Nunca deberías imponer tu criterio, sino aceptar sus opiniones, recopilarlas y comunicárnoslas.

**Y lo más importante:** tu participación en los proyectos de bopki tiene que ser, sobre todo, **divertida**. En bopki descubres productos novedosos, puedes dar consejos (y en muchos casos muestras de productos) a tus amigos y conocidos y vivir un montón de experiencias nuevas.



## La idea a comunicar



**Pharmaton® Defensas**

**Ayuda y fortalece las defensas  
del organismo día a día**

**Con Vitamina A; C; D;  
Selenio; Cinc y probióticos  
Bifidobacterium, BB-12®**



## Ideas para generar boca a boca

**Hay muchas ocasiones para hablar con tus amigos y conocidos sobre Pharmaton® Defensas. Aquí tienes algunas sugerencias:**



Seguro que en más de una ocasión con los amigos **sale el tema del cansancio y las defensas bajas**. Y es que el ritmo diario hace que nuestras baterías se agoten y nuestro sistema inmunológico se debilite. Quizás ése es un buen momento para hablarles de todo lo que has descubierto sobre Pharmaton® Defensas ahora que te has convertido en una experta en el producto.

Precisamente, aprovechando tus conocimientos, puedes crear un **pequeño juego de adivinanzas con tus amigos** para ver si saben exactamente cuáles son las funciones de las vitaminas, los minerales y los probióticos. Pasaréis un rato divertido y aprenderéis mucho sobre cómo cuidaros.

Piensa en todas las actividades que haces normalmente: ir al trabajo, llevar a los niños al colegio, hacer las tareas del hogar, entrenar en el gimnasio, hacer la compra, salir a cenar, visitar a tus seres queridos... Y ahora piensa en la cantidad de gente con la que puedes hablar en cada una de esas situaciones: amigos, compañeros de trabajo, conocidos, familiares... Puede que ellos también necesiten reforzar sus defensas día a día, especialmente en estos tiempos de frío y cambios de temperatura.

Existen muchas ideas para dar a conocer Pharmaton® Defensas, aunque **¡las mejores ideas las tienes tú!** ¿Las compartes con nosotras? ;)

## Pharmaton® Defensas responde



A veces nos surgen dudas a la hora de empezar a tomar complementos vitamínicos. Por eso hemos recopilado algunas de las preguntas más frecuentes en esta página.

### ¿Quién puede tomar Pharmaton® Defensas?

El producto se dirige a todos los adultos (a partir de 18 años) que quieren fortalecer el sistema inmunológico y promover su salud, especialmente durante periodos de estrés y en cambios de estación. En estas situaciones, el cuerpo y el sistema inmunológico están en condiciones más débiles de lo normal y es más probable contraer una infección.

### ¿Las embarazadas pueden tomar Pharmaton® Defensas?

Sí, pero es recomendable que consulten con anterioridad a su médico para evitar la duplicidad en los suplementos de vitaminas o minerales necesarios durante el embarazo.

### ¿Pharmaton® Defensas presenta contraindicaciones?

Pharmaton® Defensas presenta un amplio perfil de seguridad sin restricciones conocidas de uso. Únicamente deberá evitarse el consumo en caso de alergia conocida a alguno de los ingredientes.

### ¿Puede tomarse conjuntamente con otros multivitamínicos? ¿O deben alternarse?

Aunque el consumo puntual de ambos complementos no supone un riesgo, es preferible que, si tienes intención de consumirlo durante un tiempo prolongado, los alternes ya que pueden contener vitaminas y minerales comunes.

## La gama Pharmaton®

**Pharmaton® ha ampliado su gama de complementos vitamínicos para cubrir las necesidades de todos los miembros de la familia.**

**Pharmaton® Complex:** especialmente indicado para adultos. Contiene vitaminas, minerales y Ginseng G115® que ayudan a mantener la energía en todo momento.

**Pharmaton® Defensas:** indicado para adultos. Fórmula exclusiva con vitaminas; minerales y probióticos Bifidobacterium, BB-12® que ayudan a reforzar el sistema inmunitario.

**Pharmaton® Vit & Care:** suplemento de vitaminas y minerales para adultos, sin ginseng. Ayuda a mantener la vitalidad, con un efecto antioxidante.

**Pharmaton® Kiddi:** específico para niños mayores de 4 años. Su composición con vitaminas, minerales y Lisina les ayuda en su crecimiento.

**Pharmaton® CorActive:** indicado para cuidar la salud cardiovascular de los mayores de 50 años, gracias a su contenido en vitaminas, minerales y Omega 3.



## Curiosidades sobre Pharmaton®

Pharmaton® pertenece a Boehringer Ingelheim, empresa con más de 125 años de historia, fundada por Albert Boehringer en Ingelheim am Rhein (Alemania). Precisamente, su logotipo representa una versión estilizada de la sección central de un antiguo palacio de Carlomagno en la ciudad germana y que fue derruido por las guerras.



**Las sedes de España y Austria fueron las primeras experiencias del grupo Boehringer Ingelheim fuera de Alemania. Hoy en día está presente en los cinco continentes con más de 145 filiales.**

Boehringer Ingelheim llega a España en 1952 y empieza su actividad farmacéutica. Con sede corporativa en Sant Cugat del Vallès (Barcelona), nuestro país se ha convertido en uno de los centros estratégicos de producción para el grupo: desde las plantas de Sant Cugat del Vallès y Malgrat de Mar se exporta a más de 100 países.



Pharmaton® Complex se lanza en España en 1980 como producto de prescripción y financiado por la Seguridad Social. Años más tarde, los complejos vitamínicos dejan de financiarse por el sistema público de salud.

**El primer anuncio de televisión de Pharmaton® en España se lanza en 1995.**

El actor Jesús Olmedo (*Hospital Central*; *90-60-90*, diario *secreto de una adolescente*; *Hispania*; *Imperium...*) es embajador de Pharmaton® desde 2011.



La marca ha consolidado su liderazgo en la categoría de polivitamínicos en nuestro país.

## Datos del producto

**Pharmaton® Defensas: ayuda y fortalece las defensas del organismo día a día.**

- Complemento alimenticio con una fórmula equilibrada de Vitamina A; C; D; Selenio; Cinc y probióticos Bifidobacterium, BB-12®.
- Favorece el fortalecimiento de las defensas naturales del organismo, contribuye a restablecer el equilibrio de la flora intestinal y ayuda a mantener la energía y la vitalidad necesarias diariamente.
- Se recomienda tomar una cápsula de Pharmaton® Defensas por la mañana, junto con el desayuno.
- Indicado en adultos, especialmente en casos de: resfriados frecuentes, estrés, cambios de estación o de temperatura, tercera edad, dietas desequilibradas y problemas digestivos.
- Formatos y precios de venta recomendados\*:  
 Envase de 14 cápsulas: 11,06 €.  
 Envase de 28 cápsulas: 14,22 €.
- Venta en farmacias y parafarmacias.



\* Susceptible de modificación según el libre criterio del distribuidor.



<http://www.bopki.es/pharmaton>  
Contacto: [mdemarta@bopki.es](mailto:mdemarta@bopki.es)