

MOMENTO ZERO

¿ESTÁS PREPARAD@?



MARKETINARIUM
by CARMEN MIRAVALLS

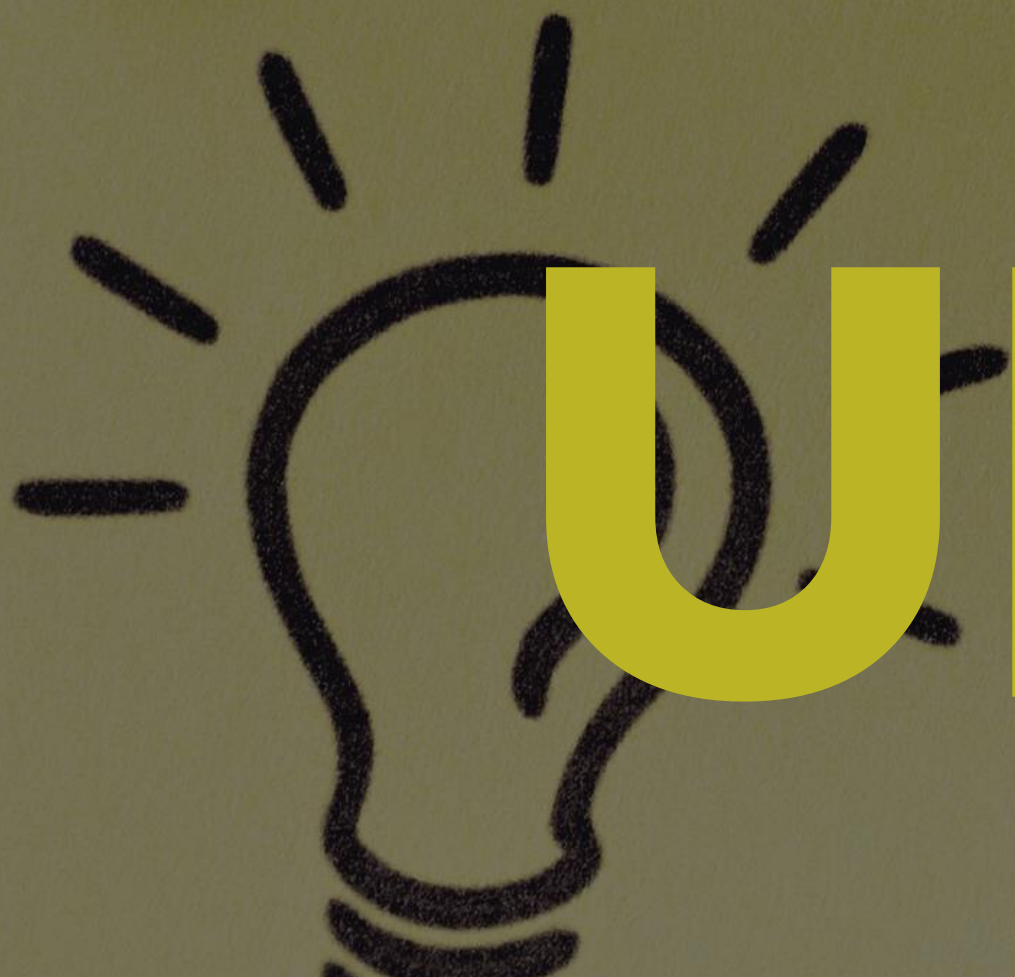
TIEMPOS RARUNOS

7 ideas de contenido

PARA MANTENER EL TIPO



MARKETINARIUM
by CARMEN MIRAVALLS



UNO

FRASES Y CITAS POSITIVAS



MARKETINARIUM
by CARMEN MIRAVALLS

STAY POSITIVE
STAY FOCUSED
STAY STRONG





"Si un problema puede
solucionarse, no hay
necesidad de preocuparse.
Si no se puede arreglar,
preocuparse no tiene
ninguna utilidad".

Dalai Lama

**FIJA TU RUMBO
A UNA ESTRELLA
Y PODRÁS
NAVEGAR A
TRAVÉS DE
CUALQUIER
TORMENTA**

Leonardo Da Vinci



A woman with long dark hair, wearing a white long-sleeved shirt, is seen from behind, pointing her right index finger towards a glowing yellow lightbulb. The scene is set against a dark grey chalkboard background. Numerous other lightbulbs, some glowing and some not, are scattered across the board, connected by thin black lines. The word "DOS" is written in large, bold, yellow letters across the center of the image.

DOS

"RECETAS" ÚTILES



MARKETINARIUM
by CARMEN MIRAVALLS

Saltos con una rodilla levantada... >
40seg x 10seg

Flexiones en el suelo - spiderman >
40seg x 10seg

Dead bug >
40seg x 10seg

Dippings >
40seg x 10seg

Sumo y salto >
40rep x 10seg

Flexiones en el suelo - manos ju... >
40rep x 10seg

YA DISPONIBLE EN APP ¡EMPUJE Y CADERA!

11 Me gusta

functionalfeelfitness ¡Ya disponible el entrenamiento para trabajar a nivel muscular pectoral, hombros, tríceps y gluteo... más

HACE 7 HORAS

sugarcornerbarcelona



34 Me gusta

sugarcornerbarcelona Vamos a economía de aprovechamiento SugarMakers, cómo no desperdiciar la piel de la naranja, mañana estad atentos porque habrá receta de naranja donde usaremos la carne

🍊🍊🍊NARANJAS CONFITADAS🍊🍊🍊
2 naranjas 🍊 · 220 gr azúcar 🍬 · 350 gr agua 🍷 · azúcar para rebozar 🍬

- 1 Pelar la naranja y hacer tiras con la piel.
- 2 Hervirlas hasta que estén tiernas
- 3 Hacer un almíbar con el azúcar y el agua y hervir a fuego medio las tiras de piel durante 30 min

coworkingsplugues
Coworking Esplugues



4. Consejos para la cuarentena

Si tele-trabajas, habilita un lugar para ello que sea, cómodo y sin distracciones

www.coworkingsplugues.com

3 Me gusta

coworkingsplugues Consejo 4 para sobrellevar la cuarentena: Si tele-trabajas desde casa 🏠, habilita un lugar cómodo y libre de... más

HACE 8 HORAS

Añade un comentario... Publicar

EN PAUSA



¡Así quedan nuestras MARIÖNETAS! Comparte las tuyas y menciónanos.

#YOMEQUEDOENCASA

5 pasos para Organizar un Webinar

TOP OF THE FUNNEL

marketinarium_carmenmiravalls

Pues aquí la #Estrategia en 5 pasos:

- 1 Elige un tema. Si puede ser de "candente actualidad", mejor que mejor
- 2 Haz un #MapaMental para "diagramar" con palabras o dibujos el contenido
- 3 Crea una presentación con #PowerPoint, #Canva, o #Beatiful.ai
- 4 Anuncia la emisión por #RRSS e #email a tus #contactos 📧 (Aprovecha a hacer campaña de Ads, que están muy baratos ahora)
- 5 Que se inscriban a través de un formulario en tu #WEB directamente a tu Herramienta de #EmailMarketing para obtener el

Les gusta a eva_minana y 5 personas más

HACE 2 HORAS

Añade un comentario... Publicar

MARKETINARIUM by CARMEN MIRAVALLS

TELETRABAJO Y NIÑOS: así es como nos organizamos en casa

maidertomasena • Siguiendo

maidertomasena Teletrabajo y niños: así es como nos organizamos en casa

«Mai, pero ¿tú cómo te organizas?»

Esa es la pregunta que más me han hecho algunas de mis amigas por Whatsapp desde que empezó el confinamiento.

Y he pensado que quizás tú también estés buscando algo de información sobre esto.

Porque sé que trabajar desde casa y con niños está siendo una prueba de fuego 🔥 para muchas familias.

7.442 reproducciones

HACE 7 DÍAS

Añade un comentario... Publicar

TRES

PREGUNTAS



MARKETINARIUM
by CARMEN MIRAVALLS

**¿QUÉ SERÁ LO
PRIMERO QUE
HARÁS
CUANDO TE
DESCONFINEN?**

¿QUÉ ES LO QUE MÁS ECHAS
DE MENOS EN ESTOS DÍAS?



*¿Qué nuevo
hábito has
adquirido en
estos días?
(y que te
encanta)*

CUATRO

CÓMO SEGUIR TRABAJANDO CONTIGO



MARKETINARIUM
by CARMEN MIRAVALLS

coffee_lovers_castelldefels
Coffee Lovers Castelldefels

Pedido mínimo de 10 euros

Horario de entrega de 9:00 a 12:30

Pagos por bizum o efectivo

29 Me gusta

coffee_lovers_castelldefels Coffee Lovers vuelve abrir sus puertas con pedidos a domicilio o todo para llevar ... #llevar #domicilio... más

Ver los 4 comentarios

anamariamaspubill Estoy bien, con ganas de tomar vuestro café

anamariamaspubill Un beso muy grande

HACE 4 HORAS

gecanbeer

US PORTEM LA CORNÈLIA A CASA!

REPARTIM TOTS ELS DIJOUS

SEGUIM UN ESTRICTE PROTOCOL D'HIGIENE. PAGAMENT AMB TARGETA, BIZUM O PRÈVIA TRANSFERÈNCIA, COMANDA MÍNIMA 1 CAIXA DE 24 AMPOLLES

COMANDES PER WHATSAPP O TELEGRAM AL 620 556 243

32 Me gusta

gecanbeer Comença a veure's la llum al final. Però mentrestant pots seguir comprant en línia a les webs d'alguns socis de... més

HACE 10 HORAS

Añade un comentario... [Publicar](#)

susorestarant

MENÚ MARTES

PRIMEROS

LENTEJAS CASERAS
ENSALADA MIXTA CON SALMÓN
PASTA TRICOLOR A LA BOLOÑESA
ENSALADA DE FRUTAS CON VINAGRETA

SEGUNDOS

HAMBURGUESA CON QUESO AL PLATO
PUNTILLAS DE CALAMAR EN SALSA
SECRETO DE CERDO CON ALL I OLI
ALITAS DE POLLO REBOZADAS
ENTRECOT DE TERNERA CON 2 GUARNICIONES (SUPL 4,00€)

POSTRES

TARTA DE QUESO
HELADO DE LIMÓN
PIÑA NATURAL
TARTA DE DULCE DE LECHE
FLAN DE CAFÉ
PROFITEROLES CON CHOCOLATE

SUSO

MENÚ A DOMICILIO POR 11,00€

PARA RESERVAS - RESTAURANTE CAFETERÍA
Tel. 936 650 821
Avda. Constitución 142
Castelldefels · Barcelona

2 Me gusta

susorestarant Suma y sigue!! Así somos!! No dejamos de trabajar para cocinar lo mejor para todos vosotros!! Hoy en #suso... más

HACE 9 HORAS

Añade un comentario... [Publicar](#)



CINCO

HISTORIAS DE CLIENTES



MARKETINARIUM
by CARMEN MIRAVALLS





SEIS

CON LAS MANOS EN LA MASA



MARKETINARIUM
by CARMEN MIRAVALLS



vivalapepabcn • Siguiendo

vivalapepabcn Seguimos cosiendo mascarillas, para dar al ayuntamiento, el cual se encarga de distribuir las. Ya nos queda poco 🤞. Pronto me pondré a coser nuestras riñoneras y nuestras cositas, pero de momento seguimos así.

4 días

veronicaanbruma 🍌🍌🍌🍌
4 días Responder

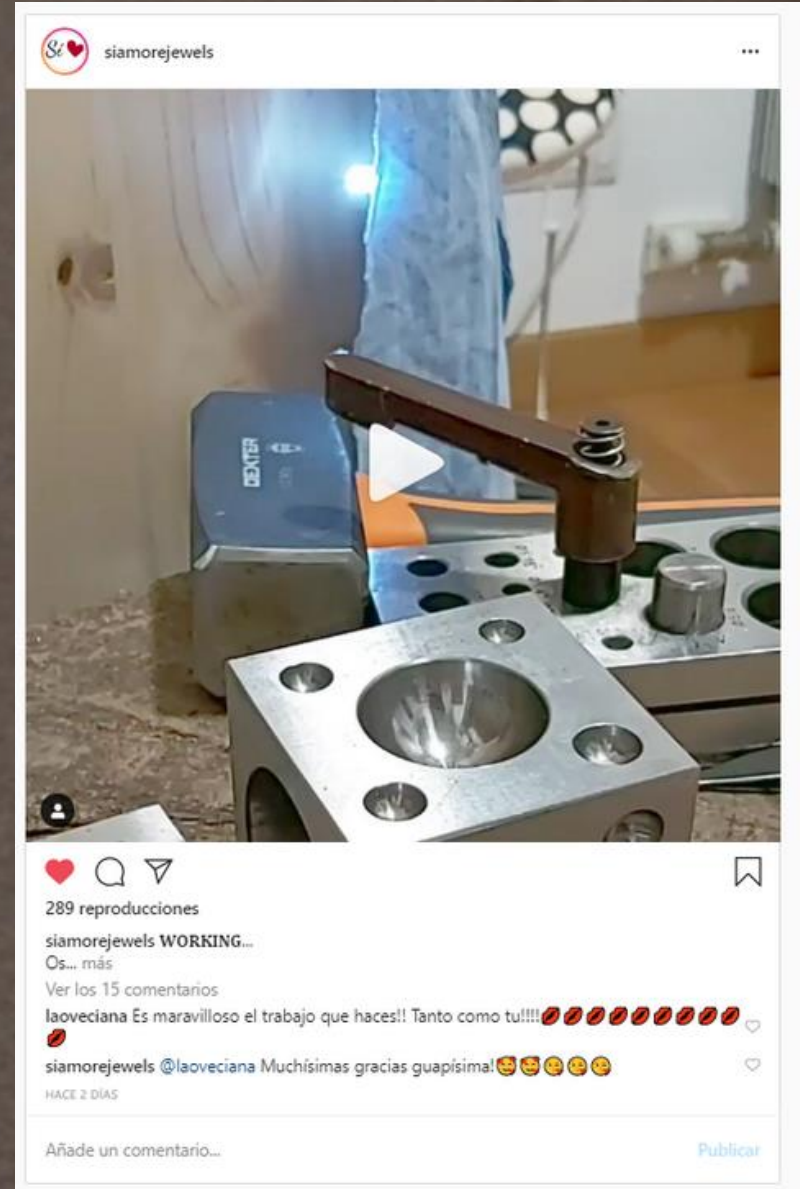
marinapons77 🍌🍌🍌🍌
4 días Responder

vaninaandrade Tienes un ❤️

Les gusta a lospotinguesdeteresa y 149 personas más

HACE 4 DÍAS

Añade un comentario... Publicar



siamorejewels

289 reproducciones

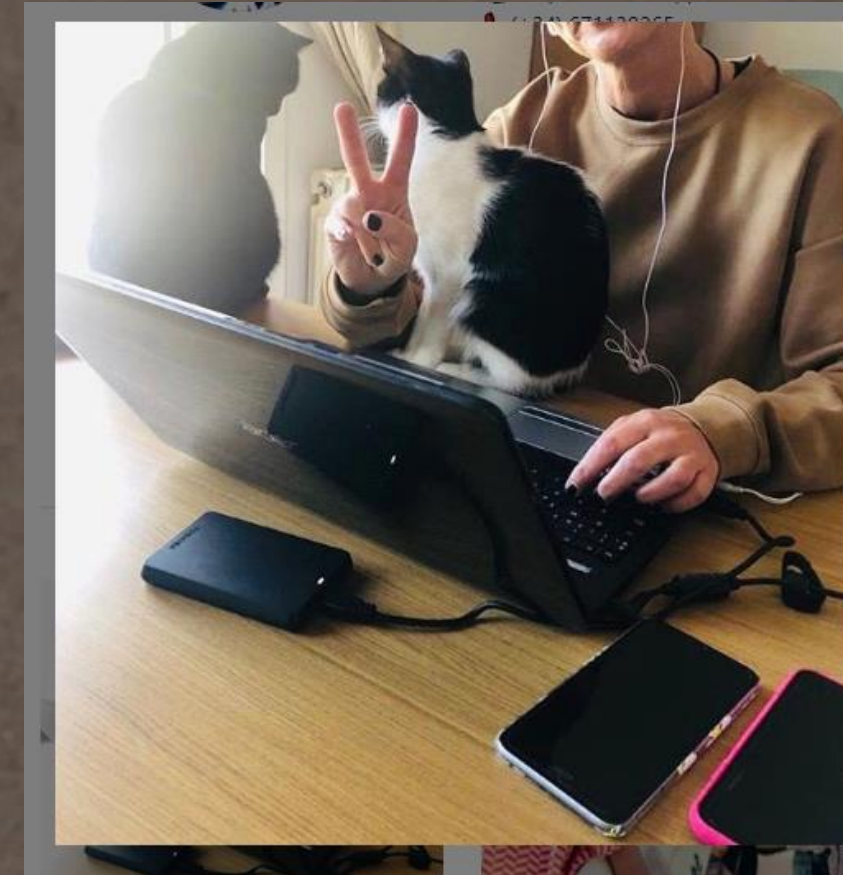
siamorejewels WORKING...
Os... más

Ver los 15 comentarios

laoveciana Es maravilloso el trabajo que haces!! Tanto como tu!!!! 🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌
siamorejewels @laoveciana Muchísimas gracias guapísima! 🍌🍌🍌🍌🍌

HACE 2 DÍAS

Añade un comentario... Publicar



pisos_maria_narvaez • Siguiendo

pisos_maria_narvaez Os prometo que intento teletrabajar..... 😊😭
#lola #atun @fundaciontrifolium @vetvidabcn si queréis un piso, #lola los tiene todos controlados, os puede asesorar #homework #personalshopperinmobiliario #pisosmarianarvaez

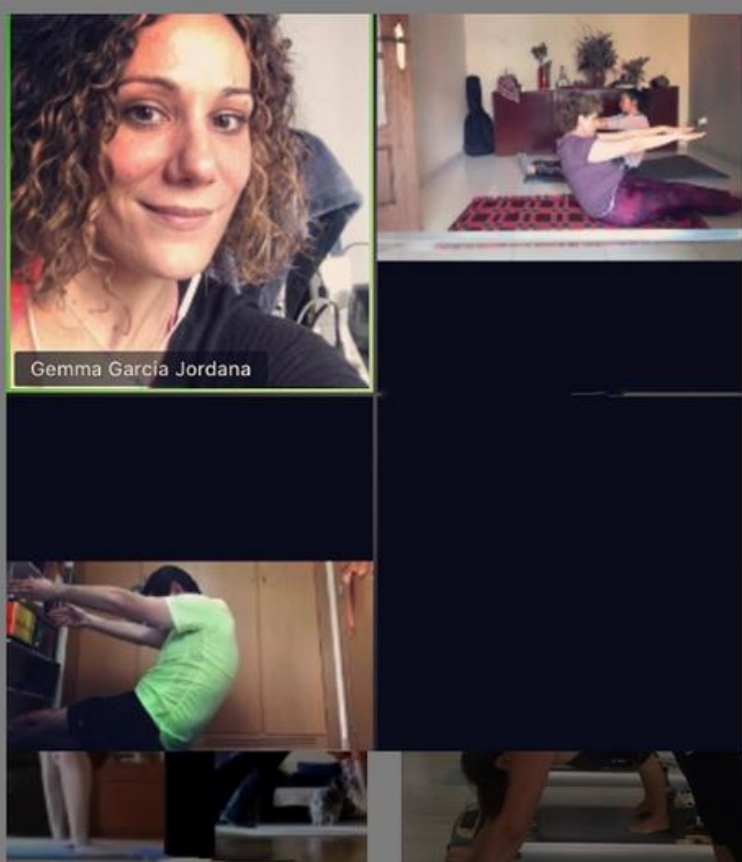
11 h

josecoll Déjame uno 🍌, jijiii
9 h 1 Me gusta Responder

Ver respuestas (1)

14 Me gusta
HACE 11 HORAS

Añade un comentario... Publicar



activatpilatestudio • Siguiendo

activatpilatestudio "El éxito es la suma de pequeños esfuerzos repetidos día tras día". Seguimos con las clases on-line, seguimos cuidando de ti. ❤️
Trabaja mente y cuerpo, tan importante en estos días.
#hazpilates #pequeñosesfuerzos #diaadia #trabajamenteycuerpo #undiámenos #cuarentena #sigueelmetodopilates #activatpilatestudio

12 h

perguipa49 ❤️❤️❤️
11 h Responder

peruioa49 Me gusta la mejor

46 Me gusta
HACE 12 HORAS

Añade un comentario... Publicar

Gemma García Jordana



sugarcornerbarcelona • Siguiendo

sugarcornerbarcelona Encontrarás la historia en el blog <http://sugarcorner.es/blog/>
#confinamiento #blog #receta #tartardeckiwiyaguacate #dulcesalado #chef #veganfood #gourmetfood #besweet #sugarcorner

1 día

Les gusta a netbusinessbcn y 29 personas más

HACE UN DÍA

Añade un comentario... Publicar

La receta en nuestro blog www.sugarcorner.es

EN CASA



SIETE

HUMOR



MARKETINARIUM
by CARMEN MIRAVALLS

coworkingsplugues
Coworking Esplugues

EN CASA



Mona de Pascua en cuarentena, ¡pero mona se queda!

13 Me gusta

coworkingsplugues Son much@s los que este año han encargado Monas de Pascua para sus ahijados, que les llegarán hoy a casa para disfrutar todos juntos en familia de un gran momento dulce 🍪🍫🍬

Sabemos que son días extraños para tod@s, pero estas tradiciones en familia son las que nos mantienen conectad@s con nuestra esencia, nuestros valores, y sobre todo con nuestra vida. Porque la vida sigue, así que con mascarilla o sin, este año, ¡mona se queda! ¡Feliz día de la Mona para tod@s!

#dulcestradiciones #yomequedoencasa #lunesdepascua #chocolate #padrinos #monadepascua #tradiciones #moments #familia #festivo #coworkingsplugues #espluguesdellobregat

lalyali.ali

EL PERSONAL SANITARIO RECUERDA A LOS "EXPERTOS" DEL GOBIERNO QUE...



“Recibir un pedido de mascarillas dos meses después del inicio de la pandemia, es como ponerse un preservativo el día del parto.”

Les gusta a elegansse.me y 2 personas más

lalyali.ali Buenos y lluviosos días! Hoy no apetece #salir ah que aún no podemos! que ideas hay para hoy?? #mequedoencasa #buenosdías #humor

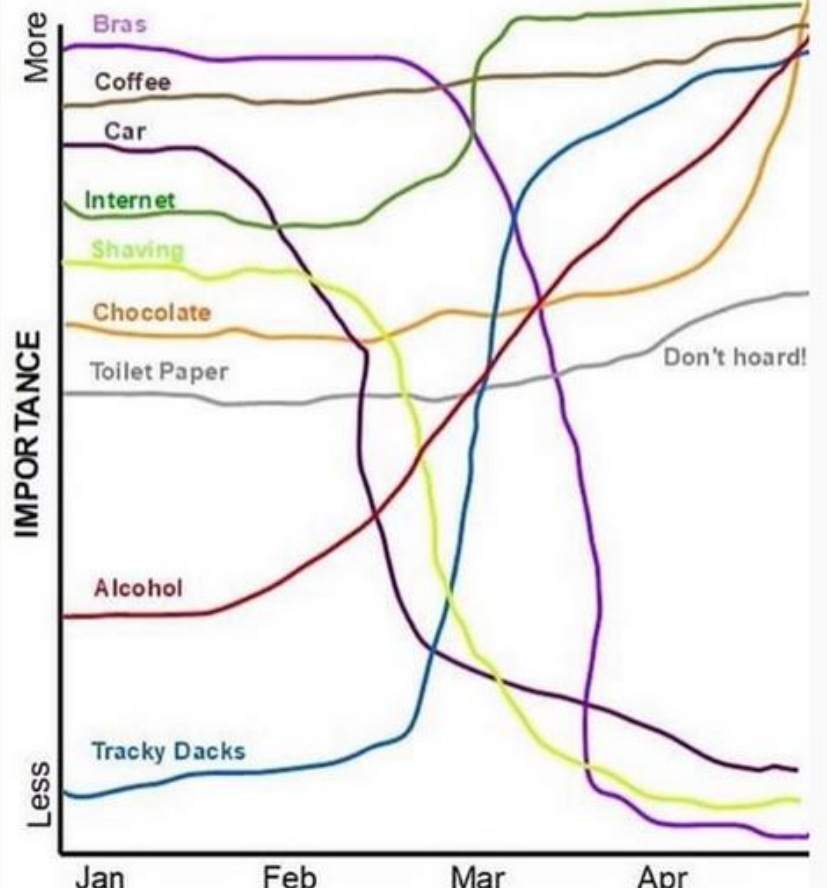
HACE UN DÍA

Añade un comentario... Publicar

tonvilageliu
Terrassa BCN

txell_costa

Relative Importance in 2020, to date



Item	Jan	Feb	Mar	Apr
Bras	High	High	High	High
Coffee	High	High	High	High
Car	High	High	High	High
Internet	Medium	Medium	Medium	Medium
Shaving	Medium	Medium	Medium	Medium
Chocolate	Medium	Medium	Medium	Medium
Toilet Paper	Medium	Medium	Medium	Medium
Alcohol	Low	Low	High	High
Tracky Dacks	Low	Low	High	High

Don't hoard!

Les gusta a beyoueventosconscientes y 138 personas más

txell_costa Como podemos ver en el gráfico, las necesidades primarias han cambiado mucho estos días 🤔



bonus

TEST



MARKETINARIUM
by CARMEN MIRAVALLS



Sylvia Velasco López • 1er

Ahora, más que nunca, apuesta por la traducción para llegar al máximo d...
12 horas • Editado

✍️ Un test rápido para saber cómo vas de inglés?

MAKE o DO? No es fácil decidir la opción correcta...

Aquí tienes 5 frases con espacios en blanco para que me digas cuál es la correcta... DO? MAKE? Te leo en los comentarios

#inglés #traducción #palabras #translation

tu inglés, a prueba



Could you please _____ a favour?



I tried dancing with her and _____ some progress



They are _____ some fascinating research on the language of dolphins



Carlos _____ a speech about how he valued his job



It might have _____ damage inside



GRACIAS A TOD@S

carmen@marketinarium.com



 MARKETINARIUM
by CARMEN MIRAVALLS