

„Võta smuuti kaasa“ väljakutse pidepunktid.

1. **“Võta smuuti kaasa”** väljakutset korraldab Be More Superfoods OÜ, mis kestab 11.02.-15.02.2019.
2. Väljakutse **eesmärk** on **edendada tervislikku toitumist** ning **suurendada puu- ja köögiviljade** tarbimist. Smuuti on selleks väga hea valik ning aitab asendada magusaid snäkke tervisliku vahepalaga.
3. Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuringu järgi sööb värskeid köögivilju **20% täiskasvanutest 6-7 päeval nädalas, 34% ühel kuni kahel päeval nädalas** ja **19% mitte kordagi**. Puuviljade ja marjade söömisega on olukord veidi parem, kuid ka siin jääb tarbimine alla soovitatava.
4. Eesti Tervise Arengu Instituudi sõnul peaks tarbima vähemalt **5 portsjonit puu- ja köögivilju päevas**. Üks portsjon on umbes **100 grammi ehk väike peotäis** ning lisaks värsketele puu- ja köögiviljadele kuuluvad sinna hulka ka külmutatud, kuivatatud ja konserveeritud viljad ning mahlad. Smuuti ei ole vahet, kas tarbida neid eraldi või mõne roa koostises. Teine oluline märksõna on mitmekülsus - mida erinevamad ja värvilisemad on puu- ja köögiviljad, seda rikkalikum ja mitmekesisem on nendest saadavate kasulike ainete hulk.
5. Ideaalne oleks smuutit tarbida näiteks lõuna- või õhtuootena.
6. Lisaks toitumisharjumuste muutmisele **loosime välja** ka motiveerivaid **auhindu**. **Peaauhinnaks on Radisson Blu Hotel Olümpia** poolt 1 öö majutust kahele hommiku- ja õhtusöögiga restoranis Senso, pakett sisaldab ka tervisekeskuse külastust ning **50€ Be More Superfoods e-poe kinkekaarti**. Lisaks loosime välja veel **2x50€ Be More Superfoods e-poe kinkekaardid**.
7. Auhinnade võitmiseks soovime, et oleksite võimalikult aktiivne Instagramis ning postitaksite oma päevasest **smuutitamisest** pilte kas **Instagram story'sse või feed'i**. Juurde tuleb lisada ka @bemoresuperfoods ning #bemoreweek ja lisaks, millist pulbrit kasutasid (#befit #besmart #bebeautiful #beactive #bemoredetox)
8. Kõiki üleslaetud ja vastavate *tagidega* pilte on õigus Be More'l kasutada.
9. Kõik auhinnad loositakse välja 18.02.2019, kell 14:00.