

„Võta smuuti kaasa...” väljakutse pidepunktid.

1. **“Võta smuuti kaasa...”** väljakutset korraldab Be More Superfoods OÜ, mis kestab 22.04.-26.04.2019.
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 värskaid 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. Samuti ei ole vahet, kas tarbida neid eraldi või mõne roa koostises. Teine oluline märksõna on mitmekülgsus - 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/vahepalana. Kuid võid ka asendada mõne põhitoidukorra ühe toitva ja mõnusa smuutiga.

Lisaks toitumisharjumuste muutmisele **loosime välja** ka motiveerivaid **auhindu**. **Peaauhinnaks** on **BLENDTEC DESIGNER 625 supervõimas blender** väärtusega **599€**, lisaks kuulub peaauhinna juurde ka **50€ Be More Superfoods e-poe kinkekaart** ning **69€ kinkekaart NanoAsia** ilusalongilt biorevitalisatsiooni protseduurile. **Seega peaauhind on kokku juba rohkem kui 700€.**

Samuti loosime välja lisaks veel **2x50€ väärtuses Be More Superfoods e-poe**

kinkekaarte ja 2 jumestuskoolitust (kestvusega 1h väärtuses 45€) NanoAsia ja Bellapierre ilusalongis koos 12€ kinkekaardiga.

6. Auhindade võitmiseks soovime, et oleksite võimalikult aktiivne Instagramis ning postitaksite oma igapäevasest **smuutitamisest** pilte **Instagram feed'i**. Juurde tuleb lisada ka @bemoresuperfoods #bemoresuperfoods ning #bemoreweek ja lisaks, millist pulbrit kasutasid (#befit #besmart #bebeautiful #beactive #bemoredetox). **NB!** Kindlasti proovi ka meie imeilusaid pakendeid pildile jätta, et suurendada veelgi oma võiduvõimalusi. ☺ Kui soovid, võid kasutada ka üksikuid supertoite (kollageen, baobab jne, oluline on vaid see, et tegemist oleks kindlasti Be More'i toodetega).
7. Instagram Story lisamine annab Sulle kindlasti lisapunkte, kuid sellega Sa kahjuks auhindade loosimises ei osale.
8. Terve väljakutse aja peab olema Su Instagram "Public" ehk siis nähtav kõigile.
9. Kõiki üleslaetud ja vastavate *tagidega* pilte on õigus Be More'i kasutada.
10. Kõik auhinnad loositakse välja 29.04.2019, kell 14:00.