

## “Minu tervislikum start...” väljakutse pidepunktid.

1. “**Minu tervislikum start...**” väljakutset korraldab Be More Superfoods OÜ, mis kestab 16.09.-22.09.2019.
2. Väljakutse **eesmärk** on **edendada tervislikku toitumist** ning **suurendada puu- ja köögiviljade** tarbimist vitamiinide ja mineraalainete saamiseks. Smuutid, supertoidupulbrid ja batoonid on selleks väga hea valik ning aitab asendada magusaid snäkke tervislike vahepaladega.
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. Supertoidusegusid võid lisada oma hommikusele pudrule, müslile, puuviljasalatile ja sinna, kuhu Su loovus Sind viib. Batoone on mõnus kaasa võtta nii trenni, kooli, matkale, kui ka lihtsalt väiksele jalutuskäigule.
6. Lisaks toitumisharjumuste muutmisele **loosime välja** ka motiveerivaid **auhindu**. Peaauhinnaks on **BLENDETEC 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 veel välja palju auhindu, mine uuri lähemalt meie väljakutse lehelt kogu auhinnafondi, mis on seekord üle 1000€.

7. Auhindade võitmiseks soovime, et oleksite võimalikult aktiivne Instagramis ning postitaksite oma igapäevastest **toidukordadest, kus kasutad meie tooteid või asendad oma toidukordi meie toodetega** pilte **Instagram feed'i**. Juurde tuleb lisada ka @bemoresuperfoods #bemoresuperfoods ning #bemoreweek ja lisaks, millist toodet kasutasid (#benefit #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).
8. Instagram Story lisamine annab Sulle kindlasti lisapunkte, kuid sellega ainuüksi Sa kahjuks auhindade loosimises ei osale.
9. Terve väljakutse aja peab olema Su Instagram "Public" ehk siis nähtav kõigile.
10. Kõiki üleslaetud ja vastavate *tagidega* pilte on õigus Be More'i kasutada.
11. Kõik auhinnad loositakse välja 23.09.2019, kell 14:00.