

#BeMoreWeek väljakutse pidepunktid.

1. **#BeMoreWeek** raames toimuv “**Tervislik Paastumine**” väljakutset korraldab Be More Superfoods OÜ, mis kestab 18.11.-24.11.2019.
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.

Lisaks toitumisharjumuste muutmisele **loosime välja** ka motiveerivaid **auhindu**. Loosime välja ka **150€ väärtuses Be More kinkekaarte** – 3×50€, millega saad oma supertoitude varusid täiendada.

Bellapierre Cosmetics'i hinnaline kingitus on personaalne meigikonsultatsioon ja 100% mineraalne värvitorn. Luksuslik värvitorn sisaldab endas üheksat 100% mineraalset pigmenti, mis on multifunktsionaalsed: kasuta neid lauvärvi, põsepuna, laineri, huulepulga, küünelaki, ripsmetušši, sära andva kreemina või pane oma juuksed kaunilt sädelema! **(kingitus väärtusega 105 €)**

NanoAsia luksuslik kingitus on süstideta mesoteraapia + upgrade valgusteraapia LED mask, mis hoiab teie naha puhta, terve, noore ja säravana. See ravi on ohutu, stressivaba ja ülitõhus. Täiuslik viis naha töötlemiseks nanotehnoloogia abil. **(protseduurid väärtusega 69 €)**

Lindex'i – poolt läheb loosi 3×30€ kinkekaarti, mida saad shoppamiseks kasutada.

6. Auhindade võitmiseks soovime, et oleksite võimalikult aktiivne Instagramis ning postitaksite oma igapäevastest **toidukordadest, kus kasutate meie tooteid või asendate oma toidukordi meie toodetega** pilte **Instagram story'sse või feed'i**. Juurde tuleb lisada ka @bemoresuperfoods #bemoresuperfoods ning #bemoreweek ja lisaks, millist toodet kasutasid (#befit #besmart #bebeautiful #beactive #bemoredetox). Kui soovite, võite kasutada ka üksikuid supertoite (kollageen, baobab jne, oluline on vaid see, et tegemist oleks kindlasti Be More'i toodetega).
7. Terve väljakutse aja peab olema Su Instagram "Public" ehk siis nähtav kõigile.
8. Kõiki üleslaetud ja vastavate *tagidega* pilte on õigus Be More'i kasutada.
9. Kõik auhinnad loositakse välja 25.11.2019, kell 14:00. Auhindade loosimisel osalevad kõik, kes on end registreerinud väljakutse vormis. Loosimine toimub juhuslikkuse alusel ning peale välja loosimist kontrollime ka Instagramist üle, kas vastav võitja on meile andnud Instagramis (story või feed post'na) märku, et nad on osalenud meie väljakutses. Kui ei ole andnud märku, loosime välja uue võitja.