

„Võta smuuti kaasa“ väljakutse pidepunktid.

1. **“Võta smuuti kaasa”** väljakutset korraldab Be More Superfoods OÜ.
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 värskele 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 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 põhitoitumiskorra ühe toitva ja mõnusa smuutiga. Supertoidusegusid võid lisada oma hommikusele pudrule, müslile, puuviljasalatile ja sinna, kuhu Su loovus Sind viib.
6. Lisaks toitumisharjumuste muutmisele **loosime välja** ka motiveerivaid **auhindu**. Auhindadega tutvu lähemalt meie väljakutse lehel.
7. Auhindade 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 ning #bemoreweek ja lisaks, millist toodet kasutasid

(#befit #besmart #bebeautiful #beactive #bemoredetox). Kui soovid, võid kasutada ka üksikuid supertoite (kollageen, kanepiseemned jne, oluline on vaid see, et tegemist oleks kindlasti Be More'i toodetega).

8. Terve väljakutse aja peab olema Su Instagram "**Public**" ehk siis nähtav kõigile.
9. Kõiki üleslaetud ja vastavate *tagidega* pilte on õigus Be More'l kasutada.
10. Kõik auhinnad loositakse välja väljakutsele järgneval esmaspäeval, kell 14:00.