



Kirti Kooser

# NAINE JA TERVIS

INSPIREERIVAD TERVISELOOD



Be More  
tervislikud  
retseptid





**Kirti Kooser**

# **NAINE JA TERVIS**

**inspireerivad  
terviselood**



**2023**

# Autorist

Kirti Kooser on toitumishõustajast ema, abikaasa ja ettevõtja. Kuigi hariduselt ka jurist, on elu keerdkäigud suunanud ta hoopis tervisliku toitumise huvitavasse maailma. Just seetõttu lõpetas ta ka toitumishõustaja eriala ja asutas 2017. aastal oma unistuste brändi – Be More Superfoods. Kirti enda sõnusti on Be More pigem elustiili- kui vaid supertoitude ja toidulisandite bränd, sest Be More mitte pelgalt ei müü tervisetooteid, vaid jagab ka inspireerivaid lugusid, loob retsepte, koolitab ettevõtjaid ja propageerib igal võimalikul moel tervislikku eluviisi. Be More sortimenti kuulub tänaseks ligi 60 tootet – erinevad supertoidupulbrid, kollageenipulbrid, supertoitudega batoonid, teed, toidulisandid, jäätisepulbrid, täidetud datlipallid jpm. Be More Superfoods on ka oma valdkonna üks tuntumatest ettevõtetest Eestis, millele on hiljuti lisandunud ka rahvusvahelise e-poe frantsiis.

Aastatel 2022–2023 läbis Kirti ka Holistika Instituudi holistilise treeningu programmi. Ta on hingelt aktivist ja ettevõtja. Millessegi südamest uskudes proovib ta kindlasti kaasa aidata sellele, et maailma muuta – kasvõi kirjutada raamatut! Kuigi Kirtil on alati miljon asja käsil, püüab ta sellegipoolest leida aega ka tasakaalustavate hobide jaoks, mis kuuluvad vääramatult tema tervikliku maailmakäsitluse hulka! Ta ütleb, et hovid aitavad maandada stressi ja pakuvad hingele rahuldust. Nii meeldib talle mängida tennist ja rahuldada reisimisega oma tulihingelise maailmaränduri seklusjanu.

Kirti on omal nahal kogenud nii stressi kui seedimisprobleeme. Ta teab seetõttu, et piisav uni, füüsiline aktiivsus ja tervislik toitumine on erinevate terviseprobleemide lahendamise vundamendiplokid. Ajaga kogunenud kogemus ja teadmised andsidki talle innustust käesoleva raamatu kirjutamiseks.



# 1 NAISTE TERVISELOOD

Naise salajane jõud on elu väljakutsetest sepistatud vastupidavus, mida toidab tema vaimne ja füüsiline heaolu. Need 14 naist on valmis jagama oma inspireerivaid terviselugusid ja kutsuvad meid kõiki üles pöörama oma tervisele rohkem tähelepanu.



**14**  
inspireerivat  
lugu

# 2 SOOVITUSED TERVISLIKUKS TOITUMISEKS

Tänapäeva kiire elutempo juures võib juhtuda, et korrektne toitumine jääb tagaplaanile ning toidukorrad on tasakaalust väljas või jäävad sootuks vahele. Tervislik ja tasakaalus menüü on aga meie tervise alus. Selle abil on võimalik ennetada paljusid haigusi ja vähendada krooniliste haiguste tekkeriski. Teeme väikese ülevaate korrektsest ja tasakaalustatud menüüst ning anname nippe, kuidas oma igapäevast toitumist korraldada.





# 3

## RETSEPTID

### HÄID NIPPE SMUUTIDE TEGEMISEKS:

- võimalusel kasuta värskaid, orgaanilisi ja hooajalisi puu- ja köögivilju
- paksenda *chia* seemnete, jogurti, külmutatud lillkapsas või suvikõrvitsaga
- magusta banaani (üleküpsenud banaanid on magusamad), datlite, mee, vahtrasiirupi või kookossuhkruga
- kasuta Be More supertoidusegusid, et muuta smuuti veelgi tervislikumaks
- puuviljad on küll tervislikud suhkrullikad, kuid proovi peita smuutisse ka köögivilju, nagu spinat, rukola, lillkapsas, porgand, seller või kurk
- vedelikuna kasuta taimseid piimaseid, vett, kookosvett, värskaid mahlasid või jahutatud taimeteed
- täiskõhutunde suurendamiseks lisa kaerahelbeid, *chia* seemneid, avokaadot või pähkleid
- naha, juuste, luude ja liigeste toetamiseks lisa smuutisse Be More kollageeni segu
- tervislike rasvade saamiseks lisa avokaadot, pähkleid, seemneid, pähkli- ja seemnevõisid



