

TOITUMISNÕUSTAJA  
KUTSUB:



## OSALE KOLMEKUULISES VÄLJAKUTSES, MIS MUUDAB SU ELU!

“Sel aastal võtan alla, lähen trenni ja hakkan tervislikult toituma!”

**TEELE TEDER**  
City Tervisekliinik  
Toitumisinõustaja

Kui mitu korda oled seda uusaastalubadust endale andnud? Ühelt poolt teeb see elu lihtsaks – ei pea igal aastal uut lubadust välja mõtlema –, kuid teisalt tuletab meelde järjekordset raisatud aastat. Mul on heameel, et sattusid seda lugema, sest tegelikult pole see aasta veel läbi ja oma püstitatud eesmärkide nimel saab väga palju ära teha. Pole vahet, kas su lubadus on seotud toitumisega või millegi muuga – mul on sulle palju head varuks!

Kui sulle on tuttav tunne liikuda isust isusse, pidevalt üle süüa, aga samas olla juba kohe peale esmase energiaallika, toidu, tarbimist väsinud või vaevelda seedehäirete küüsis või istuda õhtu otsa nagu zombi teleka ees ja mõelda, kuhu aeg kaob, siis ütle STOPP senisele elule. Oled piisavalt vaevelnud. Usun, et su elu vajab “upgrade”-i järgmisele “level”-ile. Selleks esitan sulle VÄLJAKUTSE. Proovi kolm kuud ensüümiderikast elu, järgi minu poolt sulle kokku pandud väga lihtsaid juhiseid ja naudi paremat vormi, kergemat tunnet ja märgatavalt suuremat energiat.

Sa ei ole selles üldse üks, meid on veel. Kaasa löövad ja oma kogemust jagavad Facebooki grupis “VÄLJAKUTSE” Carmen Pritson Tamme, Monika Tuvi ja Hannes Hermaküla. Oodatud on ka su sõbrad, lähedased ja töökaaslased. Kutsu kõiki, kelle elukvaliteeti sa sooviksid tõsta!

Saadan sind sel teekonnal algusest lõpuni! Vastan samas Facebooki grupis “VÄLJAKUTSE” küsimustele ja jagan vajalikku infot.

Sinu toitumisinõustaja, Teele Teder

**Millal:** Alates 20.11.2017

**Kus:** Facebooki grupis  “VÄLJAKUTSE”

**Kuidas:** Võta igal põhitoidukorral seedeensüüme ning jälgi meie poolt sulle koostatud lihtsaid juhiseid. Enzymedica seedeensüümide kolmekuulise komplekti saad soetada kõikide kampaania partnerite juurest, kus kasutades sooduskoodi “VÄLJAKUTSE”, saad 10% soodustust!

**Väljakutse partnerid:**

Enzymedica OÜ, City Tervisekliinik, Arigato Spordiklubi

Lisainfot kampaania tingimuste kohta saad Facebooki aadressilt:

<https://www.facebook.com/groups/valjakutse1/>



## VÄLJAKUTSES OSALEJA MEELESPEA

### Kampaania kohta:

- **Osta** kampaania partnerite käest ([www.seedeensuumid.ee](http://www.seedeensuumid.ee), City Tervisekliinik, Arigato Spordiklubi) kampaania toode **Digest Basic**. Ostes korraga kogu kolmeks kuuks vajamineva koguse (Digest Basic 90tk x 3tk), saad 10% allahindlust kasutades sooduskupongi "VÄLJAKUTSE".
- Liitu Facebookis "**VÄLJAKUTSE**" grupiga (<https://www.facebook.com/groups/valjakutse1/>), kus jagatakse lisainfot nii kampaania kui seedeensüümide kohta, toitumisinõustaja vastab kõikidele tekkivatele küsimustele ning vahetatakse kampaanias saadud kogemusi.
- Kasuta sooduskupongi "VÄLJAKUTSE" ka kampaania partnerite teenustelt: City Tervisekliinik pakub 10% allahindlust toitumisinõustaja Teele Tederi vastuvõtutasule. Arigato Spordiklubi pakub 20% allahindlust 10 korra külustuskaardile.

### Kampaania toote kohta:

- Loe kampaania toote kohta lisainfot enne tarvitamist aadressilt [www.seedeensuumid.ee](http://www.seedeensuumid.ee). Toode ei pruugi sobida inimestele, kellel esineb mao- ja soolestiku limaskestast probleeme.
- Võta Digest Basicu 1 kapsel iga suurema toidukorraga ehk vahetult enne hommikusööki, lõunasööki ja õhtusööki.
- Võta toodet vahetult enne söömist, mõne lonksu vee või mahlaga! (Seedeensüümid vajavad niiskust, et paremini aktiveeruda.) Kui see ununeb, võid võtta ka söömise käigus või vahetult peale söömist, kuna toit on maos 30–90 minutit.
- Tarvita seedeensüüme järjepidevalt vähemalt 3 kuud.

### Seedeensüümide kohta

- **NB! Näri põhjalikult iga suutäit** ehk vähemalt 20–30 korda enne toidu alla neelamist, et aktiveerida süljes olevad ensüümid ning mitmekordistada seedeensüümide kasu.
- Eelista toiduks ensüümiderikast **värsket toitu**, mis pärineks ümbruskonnast ning mida **poleks kuumutatud**. Ensüümid hävinevad juba ca +47°C kraadi juures!
- **Joo vett** tund aega enne söömist, sest ensüümid vajavad aktiveerumiseks niisket keskkonda. NB! Juues vett vahetult enne või peale sööki või ka söögi ajal, lahjeneb maomahl, mis pole soovitatav.
- Söö lisaks fermenteeritud toite nagu toores hapukapsas ja hapendatud piimatooted.
- Leota enne söömist kuivatatud seemneid ja pähkleid, et aktiveerida neis olevad ensüümid.
- Taimede mürgitamine vähendab ensüümide kogust taimedes, seepärast vali võimalusel toiduks mürgitamata (mahekasvatatud) aia- ja põllusaadusi.
- Väldi liigset alkoholi ja gaasiliste jookide tarbimist.