



Online LEVEL10 Takmičenje - Pravilnik

Pre pristupanja LEVEL10 takmičenju informišite se detaljno o pravilima.

Šta je LEVEL10?

U školi nas uče kako da sabiramo, kako da pišemo, koji je glavni grad Japana, a ko nas uči kako da se hranimo?

LEVEL10 je zabavno-edukativni projekat koji ima cilj da svaku osobu nauči kako da se pravilno hrani u današnje vreme. To sve bude kroz zabavu, druženje, razmenu iskustava i ogroman stepen motivacije i međusobne podrške. Ljudi se sprijatelje, jer svi imaju sličan cilj. Naime, LEVEL10 je takmičenje u trajanju od 90 dana (12 nedelja) u kojem učesnik koji napravi najbolju fizičku promenu osvaja vrednu nagradu. Za takmičenje se može prijaviti svako, nebitno da li ima višak kilograma, ili nema. Tokom svih 12 nedelja takmičari jednom nedeljno pohađaju online edukacije o ishrani i tako podižu svoj nivo svesti o važnosti pravilne ishrane. Nakon 12 nedelja svaki učesnik LEVEL10 programa je potpuno nezavisan i "nutritivno pismen" jer je naučio osnovne principe zdrave ishrane u vremenu u kojem živimo. Svoje znanje može koristiti doživotno i prenositi ga svojoj porodici i prijateljima.

Koje su teme o ishrani?

Nedelja 1 - Proteini u ishrani // Šta su proteini, koliko i kada ih jesti?

Nedelja 2 - Zdrave užine i međuobroci

Nedelja 3 - Sve o metabolizmu // Kako ubrzati metabolizam?

Nedelja 4 - Ugljeni hidrati // Saveti za kupovinu i kuvanje

Nedelja 5 - Etikete namirnica // Kako čitati etikete na proizvodima?

Nedelja 6 - Dijetalna vlakna u ishrani // Uloga povrća

Nedelja 7 - Ishrana u restoranima // Saveti za "brz život"

Nedelja 8 - Zdravlje kostiju // Uloga mlečnih proizvoda i kalcijuma

Nedelja 9 - Šećer u ishrani // Sve o prostim i složenim šećerima

Nedelja 10 - Vežbanje // Vrste vežbi i važnost fizičkih aktivnosti

Nedelja 11 - Zdravlje srca // Ishrana za kardiovaskularni sistem

Nedelja 12 - Dugoročan wellness // Održavajte svoje psihofizičko stanje doživotno

Šta su nagrade za LEVEL10 porednike (Dan 90)?

Nagrada za 1. mesto je 500 €
Nagrada za 2. mesto je 200 €
Nagrada za 3. mesto je 100 €



Kako se vrši glasanje za porednika?

Svakih mesec dana (Dan 30, Dan 60 i Dan 90) slike takmičara će biti objavljene na facebook stranici www.facebook.com/kakosmrsati.net

- U komentarima ispod, učesnici glasaju međusobno jedni za druge prema dopadljivosti rezultata poenima od 1 do 10 (kao na Evroviziji)
- Može se glasati za bilo koga, osim za sebe
- Učesnik sa najviše skupljenih poena biće porednik
- 10 lajkova na Vašoj slici = 1 poen
- 2 objave (share) Vaše slike = 1 poen
- Glasanje se vrši tri puta (Dan 30, Dan 60 i Dan 90) i poeni se ne sabiraju, već je zasebno

Kako se bira mesečni porednik (Dan 30 i Dan 60)?

Kao što znate, na kraju celog takmičenja postojaće 1. 2. i 3. mesto koji će osvojiti vredne nagrade. Ali, pre toga, postojaće i mesečni porednici. Porednik prvog meseca (Dan 30) i porednik drugog meseca (Dan 60). Za porednike Dan 30 i Dan 60 delićemo nagrade u vidu Herbalife proizvoda. Mesečni porednik je osoba koja je nakon mesečnog glasanja imala najviše skupljenih poena kroz aktivnosti i kroz glasanje. Nakon proglašenja mesečnog porednika, poeni stečeni glasanjem se vraćaju na nulu. Poeni stečeni aktivnostima, naravno da se prenose za dalje.



Šta je obaveza svakog učesnika?

1. Obavezno je na Facebook profil objaviti rezultat Dan 30, Dan 60, Dan 90

Takmičar dobija 15 poena svaki put kada izvrši obavezu, ili ispada iz takmičenja ukoliko ne objavi

2. Sliku Dan 1 nije obavezno objaviti na FB, ali je poželjno zbog javnog obećanja pred prijateljima

Takmičar dobija 15 poena ukoliko objavi sliku Dan 1

3. Obavezno je na Facebook profil svakih 7 dana objaviti svoj rezultat sa merenja

Takmičar dobija 2 poena svaki put kada izvrši obavezu, ili ne dobija poene ukoliko ne izvrši

4. Obavezno je prisustvovanje Online edukacijama o ishrani (Webinar)

Takmičar dobija 5 poena svaki put kada izvrši obavezu, ili ne dobija poene ukoliko ne izvrši

Dodatne informacije

- Učešćem u LEVEL10, Vi dozvoljavate da se Vaša slika okači na facebook stranicu u album svih takmičara, kao i da je drugi takmičari koriste na svojim profilima
- Zabranjeno je slikanje slajdova sa Webinara (online edukacija o ishrani) i objavljivanje istih na Facebook
- Slike i mere koje šaljete, isključivo se prihvataju samo putem linka <http://www.kakosmrsati.net/level-10/merenje-2>
- Uplate morate izvršiti najkasnije 14 dana od datuma kada je takmičenje počelo. U suprotnom, za Vas je učešće završeno

U slučaju da iz bilo kog razloga odustanete, ne postoji povraćaj novca