



---

## Online LEVEL10 Takmi enje - Pravilnik

---

Pre pristupanja LEVEL10 takmi enju 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 međusobci

**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

## Kategorije u esnika?

1. Prijavljeni samo radi edukacija (**obaveza:** plaćanje u esniku od 10€)
2. Prijavljeni radi edukacija i takmičenja (**obaveza:** plaćanje u esniku od 10€ i slanje slika Dan 1, Dan 30, Dan 60 i Dan 90)

## Šta su nagrade za LEVEL10 pobednike (Dan 90)?

Nagrada za 1. mesto je 100 €  
Nagrada za 2. mesto je 90 €  
Nagrada za 3. mesto je 80 €  
Nagrada za 4. mesto je 70€  
Nagrada za 5. mesto je 60€  
Nagrada za 6. mesto je 50€  
Nagrada za 7. mesto je 40€  
Nagrada za 8. mesto je 30€  
Nagrada za 9. mesto je 20€  
Nagrada za 10. mesto je 10€

## Kako se vrši glasanje za pobednika?

Svakih mesec dana (Dan 30, Dan 60 i Dan 90) slike takmičara će biti objavljene na facebook grupi [www.facebook.com/kakosmrsati.net](http://www.facebook.com/kakosmrsati.net), grupi u kojoj će biti samo u esnici takmičenja i niko osim u esnika ne može videti objave iz te grupe.

- U komentarima ispod, u esnici 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
- U esnik sa najviše skupljenih poena biće pobednik
- Glasanje se vrši tri puta (Dan 30, Dan 60 i Dan 90) i poeni se ne sabiraju, već je zasebno.

## Kako se bira mesečni pobednik (Dan 30 i Dan 60)?

Kao što znate, na kraju celog takmičenja postoje nove nagrade za najboljih 10 u esnika. Ali, pre toga, postoje i mesečni pobednici. Pobednik prvog meseca (Dan 30) i pobednik drugog meseca (Dan 60). Za pobednike Dan 30 i Dan 60 delimo nagrade u vidu Herbalife proizvoda. Mesečni pobednik je osoba koja je nakon mesecnog glasanja imala najviše skupljenih poena.



## Dodatne informacije

- U esniku u LEVEL10, Vi dozvoljavate da se Vaša slika okači na facebook stranicu u album svih takmičara.
- 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
- Uplate morate izvršiti najkasnije 7 dana od datuma kada je takmičenje počelo. U suprotnom, za Vas je u esniku završeno.

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