



ORGANIC &
COLDPRESSED

www.heyday.eu

HEYDAY MAHLAD

- 100 % mahetoorainest
- Kodumaine toode
- Kuumpastöriseerimata
- Värske tooraine
- Ei ole lisatud suhkrut
- Lisainevaba
- Innovaatiline tehnoloogia / HPP



TOIT, TOITUMINE & TERVIS

Me sööme iga päev, kuna vajame toidus olevaid toitaineid keha normaalseks funktsioneerimiseks.

Toidust, mida me tarbime, sõltub meie tervis.

Tervislik toitumine tähendab eelkõike seda, et me ei söö rohkem ega vähem kui meie keha vajab ning et me toitume mitmekesiselt eesmärgiga, et meie keha saaks toidust vajalikud toained.





TOITAINED JAGUNEVAD:

Makrotoitained: rasvad & süsivesikud peamiselt energia saamiseks (kalorid); valgud, et luua keha kudesid; ensüüme, hormoone jne.

Mikrotoitained: vitamiinid, mineraaltained.

Vesi - inimese keha põhiline koostisosa, mille funktsioonid on toitainete transport, termoregulatsioon, jääkainete väljutamine.

Meeles tuleb ka pidada, et toitainete kvaliteet toidus sõltub mitmetest faktoritest: saagi säilitamisest, hooajast, söögi valmistamise meetoditest, sortidest, kasvamisest, ilmast jne.



TÖÖVÕIME

- Une kvaliteet
- Stressitase
- Füüsiline aktiivsus
- Emotsionaalne seisund
- Töö iseloom - korduvus, tempokus, sisu mõttekus
- Aju veega varustatus

AJU TÖÖVÕIME

- Vedeliku (vee) mõju ajule. Ajurakud vajavad kaks korda enam vedelikku võrreldes keha muude rakkudega.
- “Täis laadituna” on aju võimeline kiiremini mõtlema, paremini keskenduma, valmis mitmekülgsemale loomingulisusele ja suuremale tähelepanule.
- Vedelikupuudus. 1% dehüdratsiooni tekitab 5% vähenemise kognitiivsetes funktsioonides nagu planeerimine, otsustusvõime, aja arvestamine, vaimne paindlikkus.
- 2% võib põhjustada lühiajalist mälu nõrgenemist, vähenenud keskendumist, mõjutada matemaatilist võimekust.
- Kohv



MAHL & TOITUMINE



- Hommikune mitesöömine
- Mahl imendub kiiresti. Vitamiinid, täiskõhutunne.
- Organismile omastatavus.
- Lõunapaus ja pärastlõunane töövõime. Mahl, kohv, vesi.
- Makrotoitained ja kiudained.

EESTLASE TOIDULAUD



- Mahl on lihtsaim ka kiireim viis süüa puu- ja köögivilja. Lisaks "enesepremeerimine", maitseauding
- Annab energiat.
- "Viis peotäit päevas" on Maailma Tervishoiuorganisatsiooni (WHO) algatus, millega soovitatakse süüa minimaalselt 400g puu- ja köögivilju päevas, et vähendada erinevaid terviseprobleeme nagu südamehaigused, teist tüüpi diabeet, ülekaalulisus.



TÄNAN!

www.heyday.eu
hello@heyday.eu

#heydayorganic
#juicerevolution



 The
Vegan Society
One world. Many lives. Our choice.