

Kor Kontroll Társaság

Az egészségtudatos életért!



Receptverseny: Főzz másképpen!

Ugye Ön is észrevette már, hogy sokszor az izgalom, a bánat, vagy éppen az unalom vesz rá minket, hogy akkor is kinyissuk hűtőt, amikor egyáltalán nem vagyunk éhesek. Szeretünk nassolni, és egyáltalán nem vesszük figyelembe, hogy az évek múlásával anyagcserénk is lassul, kevesebb kalóriát égetünk el. Így aztán a kilók egyre csak rakódnak, és még az évente félkiló nevű problémával is kénytelenek vagyunk szembesülni, ha nem teszünk ellene. Ráadásul sokat üldögélünk a televízió előtt is, meg általában is, keveset mozgunk, viszont imádunk nagyokat enni. Azt pedig kénytelenek vagyunk tudomásul venni, hogy a túlsúly/ elhízás a hazai felnőtt lakosság 70%-át érinti, a hozzá kapcsolódó rizikófaktorok miatt pedig a 10 legsúlyosabb betegség közé tartozik!

Ezért ír ki országos receptversenyt ír ki a Magyar Elhízástudományi Társaság, valamint a Kor Kontroll Társaság. Receptversenyünk abban különbözik a megszokottól, hogy a testsúlyukat megőrzőknek, fogyni vágyóknak és diabéteszeseknek szól! Olyan testsúlymegőrző ételek receptjeit keressük, melyek segítséget nyújthatnak a testsúly normalizálásához, így a már kialakult betegségek, például a diabétesz egyensúlyban tartásához is.



Pályázati kiírás

Pályázhat mindenki, aki tenni szeretne azért, hogy ne rakódjanak ránk a plusz kilók, és ismer olyan recepteket, amelyek testsúlymegőrzők, vagy ami még jobb, testsúlycsökkentők. Olyan recepteket várunk melyek szerzői hozzájárulnak az egészséges étrend és életmód kialakításához és a testsúly rendezésével a betegségek megelőzéséhez is! Keressük a legfinomabb és a legegészségesebb ételeket!

Minden pályázó minimum 1, maximum 3 recepttel vehet részt a versenyben, valamint automatikusan és térítésmentesen hozzájárul receptjének megjelentetéséhez!

Az elbírálás szempontjai: az étel az egészséges táplálkozás ajánlásainak megfelelően, mégis vegye figyelembe a hagyományos magyar konyha szokásait. Növényi eredetű zsiradékot használjon az állati helyett, minél kevesebb sót tartalmazzon, felesleges kalóriától mentes, könnyen és gyorsan elkészíthető legyen, és ne legyen költséges! A receptek hozzávalóit 4 főre kérjük megadni, a recept után kérjük, írja le a sütés-főzés során használt fűszer, összetevő / összetevők/ pozitív hatásait, és egyéb érdekességeket, amit fontosnak tart, az ön által készített ételről!

Várjuk az ételről készített fotót- lehet többet is-ennek hiányában érvénytelen a pályázat!

A zsűri tagjai

Akik elbírálják az önök receptjeit:

A zsűri elnöke: Halmy Eszter a Magyar Elhízástudományi Társaság elnöke

Társelnök: B. Király Györgyi kommunikációs szakember, a Kor Kontroll Társaság elnöke

A zsűri tagjai: Antal Emese, a TÉT Platform szakmai vezetője, Dr. Borbényi Erika klinikai főorvos a KKT alelnöke, Bulla Bianka életmódréner, Dr. Böszörményi Nagy Klára a Springmed Kiadó igazgatója, Kubányi Jolán az MDOSZ elnöke, Dr. Lugasi Andrea a Budapesti Gazdasági Egyetem Kereskedelmi, Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Kar dékánja, Paor Lilla a Hatoscsatorna főszerkesztője, Dr. Rurik Imre, a Magyar Táplálkozástudományi Társaság elnöke, a MET alelnöke, és Dr. Tóth Tamás, a MET főtitkára

Díjátadó: A Magyar Elhízástudományi Társaság májusi konferenciáján

Nyeremények

A nyertes egy OMRON testösszetétel-mérőt és egy OMRON lépésszámlálót kap, a további díjazottak az **Életfa program felajánlásaként** fejenként 20 000 Ft értékű kozmetikumot, vitamint és fűszereket, a svájci Just és Nahrin termékeit.

A pályázatokat e-mailben kérjük a következő címre eljuttatni:

receptverseny@korkontrolltarsasag.hu

Beküldési határidő: 2017. május 5.

B. Király Györgyi
elnök
Kor Kontroll Társaság

Halmy Eszter
elnök
Magyar Elhízástudományi Társaság