

# Tervisedendajate ühisseminar

Heikki Mägi

*Fitlap*

# Heikki Mägi

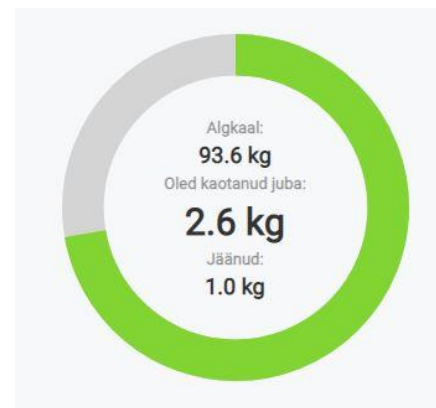


- ✓ [www.fitlap.ee](http://www.fitlap.ee) asutaja
- ✓ Igapäevaselt suhtleme ca 150000 inimesega
- ✓ Olen lõpetanud Tartu Ülikooli füsioteraapia erialal
- ✓ Fitlap tegutseb Eestis, Soomes, Lätis, Prantsusmaal, Venemaal jne
- ✓ Olen avaldanud 2 raamatut

*Fitlap*

# Mis on Fitlap?

- ▶ Veebikeskkond, mis annab inimesele pärast personaalsete andmete (pikkus, kaal, vanus, sugu, kehaline aktiivsus) sisestamist toitumiskava, mis aitab saavutada seatud eesmärke.
- ▶ 90% klientidest soovivad kehakaalu langetada.
- ▶ Kokku liitunud koos pereliikmetega ca 150 000.
- ▶ Kuigi Fitlap annab inimesele igaks toidukorraks ette retseptid, on igal inimesel võimalik retseptipangast leida enda elustiilile sobivad toidud.



*Fitlap*

# Kuidas see on ülesse ehitatud?

- ▶ Söö 4 korda päevas
- ▶ Iga toit sobib igaks toidukorraks (kokku on ca 600 retsepti)
- ▶ Kõik toidukorrad on sama energiasisaldusega
- ▶ Iga toidukord sisaldab süsivesikuid, valke ja rasvu
- ▶ Toit peab olema maksimaalselt kõhtu täitev
- ▶ Vältime “kiireid süsivesikuid”



# Miks inimesed Fitlappi usaldavad?

- ▶ Me ei anna ebareaalseid lubadusi
- ▶ Kaine mõistus
- ▶ Suhteme inimestega igapäevaselt läbi uudiskirjade
- ▶ Anname igapäevaselt nõu läbi FB suletud grupi

*Fitlap*

# Fitlap on poodidest kättesaadav

- ▶ Mugavus on kõige võti
- ▶ Fitlap on koostöös Maksiköögi, Circle K-ga välja töötanud retseptid, mis on tervislikud ja kättesaadavad jaekaubanduses.



# Miks see töötab?

- ▶ Valikuvabadus, söö, mida soovid.
- ▶ Võimalus vahetada retseptis toiduaineid
- ▶ See kohaneb inimesega
- ▶ Väldime äärmusi
- ▶ Toetusgrupp
- ▶ Tavalised ja lihtsad toidud
- ▶ Köht on täis
- ▶ Mitmekesised retseptid
- ▶ Võimalus liita kogu pere
- ▶ Inimesel on võimalus valida toite hinna järgi

*Fitlap*

Täna tähelepanu eest!

Kui soovid teha koostööd, kirjuta  
[info@fitlap.ee](mailto:info@fitlap.ee)

*Fitlap*