



SPAR Magyarország Kereskedelmi Kft.

Bicske, 2017. szeptember 18.

Sajtóközlemény

## **Életmódváltásra buzdít a SPAR**

**A SPAR 30 napos életmódváltó programjának központjában egy praktikus mobilalkalmazás áll. Azoknak nyújt segítséget, akik eddig még nem tették meg az egészségmegőrzés első lépéseit. A résztvevőket szakértők által összeállított étrendek, edzések és hasznos tanácsok támogatják céljuk elérésében. Aki nem szeretne maga főzni, a készételeket az Interfood hálózatában is megrendelheti.**

„A SPAR, mint értékteremtő családi vállalkozás a kezdetek óta kiemelt jelentőséget tulajdonít az egészségtudatos életmódnak és az egészségmegőrzésnek. A kiegyensúlyozott étkezés sokkal nagyobb szerepet játszik a mai felgyorsult világban, mint korábban, ezért a SPAR nem csak minőségi és ellenőrzött élelmiszereket biztosít, de immár a megfelelő étrend összeállításában is segít” – mondta Maczelka Márk, a SPAR kommunikációs vezetője.

A SPAR Életmódváltó Program azt tűzi célul, hogy minél többen tegyék életük állandó részévé a tudatos táplálkozást és a rendszeres sportolást. A 30 napos program szeptember 18-án vette kezdetét, és bármely felnőtt számára elérhető.

A kezdeményezés fókuszában egy mindenki számára ingyenesen telepíthető mobilalkalmazás áll, amely az App Store-ból és a Google Play-ből érhető el. A kúrát képzett és tapasztalt szakemberek állították össze: Turcsák Katalin dietetikus, okleveles táplálkozástudományi szakember közreműködésével készült az étrend, amely minden étkezést magában foglal, és amelyekhez a rádióból ismert Tóth „Bio” Gábor élelmiszer szakértő további hasznos és érdekes információkat adott. A programhoz profi testedzők – Bakonyi Panni és Bene Marci – által kidolgozott, könnyen megvalósítható 20-25 perces tornák is társulnak, kisfilmek formájában.

Az Ördög Nóra mentorálta reformprogramhoz a szeptember 18-i indulást követően is lehet csatlakozni. A dietetikus által megírt, speciális recepteken alapuló készételeket az Interfood szállítja házhoz azok számára, akik nem szeretnék, vagy nem tudják ezen ételeket maguk elkészíteni. A SPAR Életmód ebédmenü országosan elérhető egy hónapon keresztül.

Az étrend szöveges és képi megjelenítését a mobilalkalmazás mozgásvideókkal egészíti ki. A mindennapos mozgáspraktikák mellett napi extraként, folyamatosan érkeznek életmód-, mozgás- és táplálkozási tanácsok, tippek. A szoftver segítséget nyújt hétkezdő motivációs írásokkal, fontos kiegészítő információkban bővelkedő tudnivalók és érdekességek

megosztásával, relaxációs hanganyagokkal, jóga- és rehabilitációs, valamint irodai mozgásvideókkal. A projekt honlapján lehetőség nyílik a szakértőkkel történő konzultációra is, de az okostelefon-applikáció még a programban résztvevők folyadékbevitelére is ügyel: a vízivásra vonatkozóan napi értesítést küld.

A SPAR életmódváltó programjához illeszkedő termékek egy részét – kuponok segítségével – a programhoz csatlakozó vevők olcsóbban vásárolhatják meg az INTERSPAR áruházakban. Az alkalmazást letöltő aktív résztvevők között értékes nyeremények kerülnek kisorsolásra.

„A SPAR évek óta nagy hangsúlyt fektet az egészséges életmód, és az ehhez kapcsolódó termékkínálat népszerűsítésére, valamint az ételintoleranciában szenvedő emberek segítésére. A SPAR üzleteiben 2016 októbere óta a glutén- és laktózmentes, a bio és speciális élelmiszereket, illetve a tudatos táplálkozás termékeit elkülönítve, színkódokkal és piktogramokkal jelölve kínáljuk, ezzel is megkönnyítve a tájékozódást. Az [eletmod.spar.hu](http://eletmod.spar.hu), mint önálló honlap, termékkatalógusok és élő online szakértői beszélgetések támogatták és támogatják a vásárlókat, de a SPAR jelen volt a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt kiadványaiban is, együttműködve a Magyar Diáksport Szövetséggel” – tette hozzá Maczelka Márk.

További felvilágosítás:

**Maczelka Márk, kommunikációs vezető**

SPAR Magyarország Kereskedelmi Kft. · 2060, Bicske, SPAR út

Mobil: +36 20 823 7891 · E-mail: [maczelka.mark@spar.hu](mailto:maczelka.mark@spar.hu)