

Follow me
TO BE HEALTHY!

*POUR ETRE EN FORME !



WITH EUROPE



LE #400GCHALLENGE



CAMPAGNE FINANCÉE
AVEC L'AIDE DE
L'UNION EUROPÉENNE

Enjoy it's from Europe - Plaisirs d'Europe

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIENT
LES CAMPAGNES DONT L'OBJECTIF EST DE
PROMOUVOIR UN MODE DE VIE SAIN.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Prêt à relever un défi ? Essaie de manger au moins 400g de fruits et légumes par jour. En plus de contenir plein de vitamines, ils sont bons pour tes papilles et t'aident à rester au top!

Suis-nous si tu es prêt à relever le défi

Ton corps te dira merci!

À propos de la campagne

Les fruits et légumes contiennent de nombreux nutriments essentiels à l'organisme (vitamines, minéraux, eau, fibres alimentaires, antioxydants, etc.) Ils nous aident ainsi à équilibrer notre alimentation et répondent aux besoins du corps. Notre organisme nécessite une alimentation saine et variée, riche en nutriments, pour prévenir de nombreuses maladies. L'OMS nous recommande de consommer au moins 400g de fruits et de légumes par jour pour répondre aux besoins de notre corps et éviter le développement de certaines maladies chroniques, telles que les maladies cardiovasculaires et certains cancers.

SAVAIS-TU QUE LES EUROPÉENS ÂGÉS DE 18 À 30 ANS NE MANGENT PAS ASSEZ DE FRUITS ET LÉGUMES ?

«Follow me to be healthy with Europe » est une campagne numérique, co-financée par l'Union Européenne, qui, au cours des trois prochaines années, vise à améliorer la connaissance du rôle des fruits et légumes dans un régime alimentaire sain. Avec cette campagne, Freshfel Europe et Aprifel veulent inciter les jeunes européens à consommer au moins 400g de fruits et légumes par jour.

POUR T'AIDER À ATTEINDRE CET OBJECTIF, NOUS ALLONS TE MONTRER À QUEL POINT IL EST FACILE D'INTÉGRER 400G DE FRUITS ET DE LÉGUMES DANS TON ALIMENTATION QUOTIDIENNE.

