

Follow me TO BE HEALTHY!



#400GCHALLENGE

NEUES JAHR, NEUES DU!

Finde deine eigenen Vorsätze und starte richtig ins neue Jahr. Aber bloß kein Druck! Du kannst dir hohe Ziele stecken, aber auch stolz auf kleine Siege sein! Die tägliche Einnahme der #400gChallenge kann eine davon sein. Sie kann dir helfen, eine ausgewogene und gesunde Ernährung für das neue Jahr und damit ein neues, gesünderes Leben zu erreichen.

1 KOCH jedes Wochenende ein Gericht mit Obst oder Gemüse



Ananas¹ eignet sich für süße und herzhafte Gerichte



2 PROBIERE jeden Monat eine neue Frucht oder ein neues Gemüse

Gerösteter Rosenkoh^{4/5}



3 LERNE eine neue Sprache

Hello!

Bonjour!

Hallo!

Buongiorno!

Cześć!

4 RUF deine Oma einmal pro Woche an





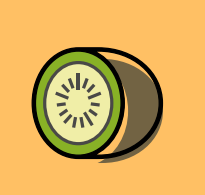
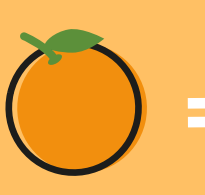
5 NIMM die

#400GCHALLENGE

an!

6 PROBIERE eine neue Sportart aus



 +  +  +  = 400G

7 ISS zu jeder Mahlzeit Obst oder Gemüse

Roher Blumenkohl² oder Karottenstangen³ können ein Trick sein, wenn du mal faul bist!



ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.



MIT MITTELN DER
EUROPÄISCHEN UNION
FINANZIERTE KAMPAGNE

¹ <http://www.aprifel.com/fiche-nutri-produit-allegations-ananas,23.html>

² <http://www.aprifel.com/fiche-nutri-produit-chou-fleur,97.html>

³ <http://www.aprifel.com/fiche-nutri-produit-carotte,87.html>

⁴ <https://www.food.com/recipe/shredded-brussels-sprouts-with-bacon-and-onions-193511>

⁵ <http://www.aprifel.com/fiche-nutri-produit-chou-de-bruxelles-cru,80.html>