

Follow me TO BE HEALTHY!



#400GCHALLENGE

¡AÑO NUEVO, VIDA NUEVA!

Empieza el año nuevo con buen pie y piensa en tus propósitos para el 2020. Pero ¡sin agobios! Puedes apuntar alto, pero también sentirte orgulloso de cada paso. Cumplir con el #400gChallenge cada día puede ser uno de ellos, ya que puede ser la solución perfecta para llevar una dieta sana y equilibrada... ¡justo lo que necesitas para este nuevo año!

1 COCINA un plato con verdura o fruta cada fin de semana

La piña¹ es el ingrediente perfecto tanto para recetas dulces como saladas

2 PRUEBA una nueva fruta o verdura cada mes

Salteado⁴ de coles de Bruselas⁵

3 APRENDE un nuevo idioma

Hello!

4 LLAMA a tu abuela una vez a la semana

5 EMPIEZA con el #400GCHALLENGE

= 400G

6 APÚNTATE a hacer deporte

7 COME fruta o verdura en cada comida

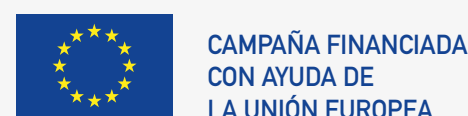
La coliflor cruda² o los palitos de zanahoria³ son fáciles de preparar, si no tienes ganas de cocinar

Bonjour!

Hallo!

Buongiorno!

Cześć!



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.

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>

El contenido de esta campaña de promoción representa únicamente las opiniones del autor y es de su exclusiva responsabilidad. La Comisión Europea y la Agencia Ejecutiva de Consumidores, Salud, Agricultura y Alimentación (CHAFAE) no aceptan ninguna responsabilidad por el uso que pueda hacerse de la información que contiene.