

**Follow me
TO BE HEALTHY!**
*POUR ETRE EN FORME!

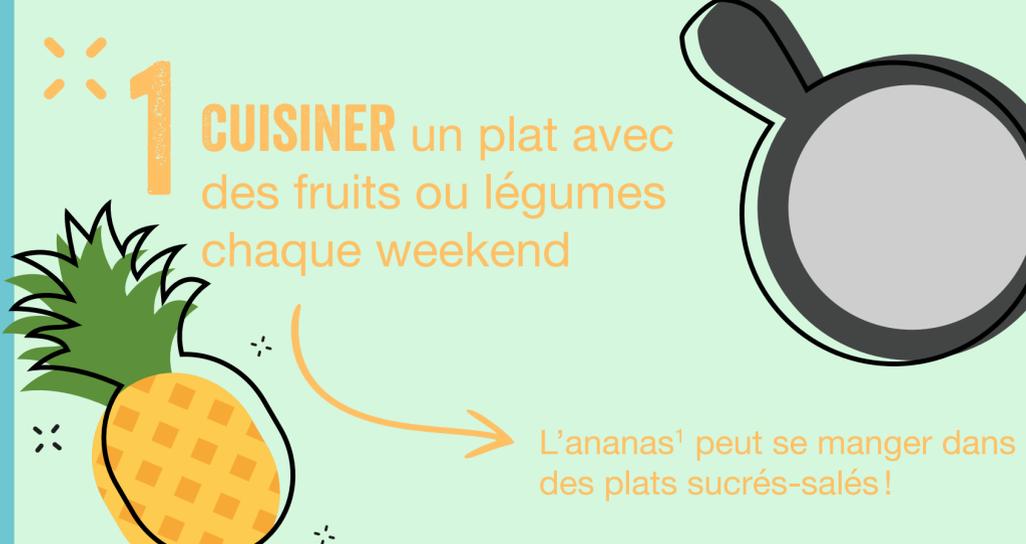


#400GCHALLENGE

NOUVELLE ANNÉE, NOUVEAU DÉPART !

Commence la nouvelle année au top et fais la liste de tes résolutions. Mais pas de pression! Tu peux viser haut mais toutes les petites victoires sont bonnes à prendre! Relever le #400gChallenge chaque jour peut être l'une de tes résolutions, il t'aidera à avoir une alimentation saine et équilibrée pour faire de cette nouvelle année, un nouveau départ!

1 CUISINER un plat avec des fruits ou légumes chaque weekend



L'ananas¹ peut se manger dans des plats sucrés-salés!

2 ESSAYER un nouveau fruit ou légume tous les mois



Choux de Bruxelles⁴ sautés⁵

3 APPRENDRE une nouvelle langue



Hello!

Bonjour!

Hallo!

Buongiorno!

Cześć!

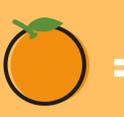
4 APPELER mamie une fois par semaine!



5 RELEVER le

#400GCHALLENGE



 +  +  +  = 400G

6 TESTER un nouveau sport



7 MANGER des fruits ou légumes à chaque repas

Si tu te sens flemmard, des fleurettes de chou-fleur² cru ou des bâtonnets de carotte³ feront l'affaire



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



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>

Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La Commission européenne et l'Agence exécutive pour les consommateurs, la santé, l'agriculture et l'alimentation (CHAFAE) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.