

# Follow me TO BE HEALTHY!



## #400GCHALLENGE

## ANNO NUOVO, VITA NUOVA!

Comincia il nuovo anno col piede giusto e con dei buoni propositi. Ma niente pressioni! Puoi puntare in alto, ma anche essere orgoglioso delle piccole vittorie! Misurarti ogni giorno con la #400gChallenge può essere una di queste, perché ti può aiutare a mantenere una dieta sana e bilanciata per un anno nuovo e una vita nuova e più sana.

**1 CUCINA** un piatto di frutta o verdura ogni fine settimana



L'ananas<sup>1</sup> sta bene in piatti dolci & salati!

**2 PROVA** un nuovo frutto o una nuova verdura ogni mese



Cavoletti di Bruxelles<sup>5</sup> saltati<sup>4</sup>

**3 IMPARA** una nuova lingua

Hello!

Bonjour!

Hallo!

Buongiorno!

Cześć!

**4 CHIAMA** tua nonna una volta a settimana



**5 INIZIA** la

## #400GCHALLENGE



= 400G

**6 INIZIA** un nuovo sport



**7 MANGIA** frutta o verdura ad ogni pasto

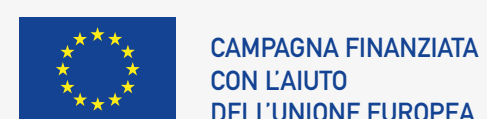


Il cavolfiore crudo<sup>2</sup> o i bastoncini di carota<sup>3</sup> sono perfetti se ti senti svogliato

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE  
A HEALTHY LIFESTYLE.



<sup>1</sup> <http://www.aprifel.com/fiche-nutri-produit-allegations-ananas,23.html>  
<sup>2</sup> <http://www.aprifel.com/fiche-nutri-produit-chou-fleur,97.html>  
<sup>3</sup> <http://www.aprifel.com/fiche-nutri-produit-carotte,87.html>  
<sup>4</sup> <https://www.food.com/recipe/shredded-brussels-sprouts-with-bacon-and-onions-193511>  
<sup>5</sup> <http://www.aprifel.com/fiche-nutri-produit-chou-de-bruxelles-cru,80.html>

Il contenuto di questa campagna promozionale rappresenta soltanto le opinioni dell'autore ed è di sua esclusiva responsabilità. La Commissione europea e l'Agenzia esecutiva per i consumatori, la salute, l'agricoltura e la sicurezza alimentare (Chafea) non accettano alcuna responsabilità riguardo al possibile uso delle informazioni che include.