

Follow me TO BE HEALTHY!



#400GCHALLENGE

NOWY ROK, NOWY TY!

Rozpocznij nowy rok i wymyśl własne postanowienia. Ale bez presji! Możesz mierzyć wysoko, ale jednocześnie bądź dumny z małych zwycięstw! Podjęcie wyzwania #400gChallenge każdego dnia może być jednym z nich, ponieważ może to pomóc Ci w utrzymaniu zrównoważonej i zdrowej diety na nowy rok.

1 UGOTUJ danie z owocami lub warzywami w każdy weekend

Ananas¹ pasuje również do dań słodko-pikantnych

2 SPRÓBUJ nowych owoców lub warzyw co miesiąc

Smażonej⁴ brukselki⁵

3 NAUCZ się nowego języka

Hello!

4 ODWIEDŹ babcię raz w tygodniu

5 PODEJMIJ wyzwanie

#400GCHALLENGE

= 400G

6 ZACZNIJ nowy sport

7 JEDZ owoce lub warzywa przy każdym posiłku

Surowe kalafior² lub marchewki³ mogą pomóc, jeśli masz lenia

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>

Treść niniejszej kampanii promocyjnej wyraża poglądy wyłącznie jej autora, za którą ponosi on bezwzględną odpowiedzialność. Komisja Europejska ani Agencja Wykonawcza ds. Konsumentów, Zdrowia, Rolnictwa i Żywności (CHAFEA) nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za potencjalne wykorzystanie zawartych w niej informacji.