

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



#400GCHALLENGE

TON CŒUR ♥ LES FRUITS & LÉGUMES

Il est scientifiquement prouvé qu'une alimentation riche en fruits et légumes contribue à la santé de ton cœur et à prévenir les maladies cardio-vasculaires¹. Plus tu en manges, plus l'effet protecteur est important! Alors pour cette St Valentin, prend soin de ton cœur en relevant le #400gChallenge !

SAVAIS-TU QUE SI TOUS LES EUROPÉENS MANGEAIENT AU MOINS 400G DE FRUITS ET LÉGUMES CHAQUE JOUR, 50 000 DÉCÈS DUS AUX MALADIES CARDIAQUES ET AVC POURRAIENT ÊTRE ÉVITÉS CHAQUE ANNÉE? LES FRUITS & LÉGUMES AGISSENT DE PLUSIEURS FAÇONS :

Grâce à leur forte teneur en eau et à leurs fibres, les fruits & légumes sont généralement peu caloriques et te calent, ce qui **T'AIDE À GARDER LA LIGNE.²**

Grâce à leur contenu en fibres, les fruits & légumes contribuent à **RÉDUIRE LE TAUX DE CHOLESTÉROL SANGUIN.²**

Grâce au potassium qu'ils contiennent, les fruits & légumes **AIDENT À RÉGULER LA PRESSION ARTÉRIELLE.²**



**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**

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



¹ <http://www.ehnheart.org/publications-and-papers/publications/1093:transforming-european-food-and-drinks-policies-for-cardiovascular-health.html>

² https://www.egeaconference.com/wp-content/uploads/2019/08/APRIFEL_FICHE-3_BD_EN.pdf

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 (CHAFEA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.