

Follow me TO BE HEALTHY!

WITH EUROPE

#400GCHALLENGE

IL TUO CUORE ♥ FRUTTA & VERDURA

E' stato dimostrato che una dieta ricca di frutta e verdura ti aiuta¹ a prenderti cura del tuo cuore e a prevenire lo sviluppo di malattie cardiovascolari. Questo effetto protettivo aumenta in proporzione al loro consumo. A San Valentino prenditi cura del tuo cuore partecipando alla #400gChallenge!

E' STATO STIMATO CHE SE TUTTI I CITTADINI EUROPEI MANGIASSERO ALMENO 400 GRAMMI DI FRUTTA E VERDURA AL GIORNO, SI POTREBBERO SALVARE 50.000 VITE OGNI ANNO DA CASI DI MALATTIE CARDIACHE E ICTUS. FRUTTA E VERDURA AGISCONO IN MOLTI MODI:

Grazie alla loro bassa densità energetica e all'effetto sazietà che provocano, frutta e verdura **AIUTANO A CONTROLLARE IL PESO²**

Grazie al loro contenuto di fibre, frutta e verdura **AIUTANO A RIDURRE I LIVELLI DI COLESTEROLO²**

Grazie al potassio che contengono, frutta e verdura **AIUTANO A CONTROLLARE LA PRESSIONE SANGUIGNA²**



ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.

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.

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



CAMPAGNA FINANZIATA
CON L'AUTO
DELL'UNIONE EUROPEA