

Follow me TO BE HEALTHY!

WITH EUROPE

#400GCHALLENGE

TWOJE SERCE ♥ OWOCE I WARZYWA

Dowiedziano, że dieta bogata w owoce i warzywa pomaga dbać o serce i zapobiegać rozwojowi chorób układu krążenia¹. Ten ochronny efekt wzrasta proporcjonalnie do spożycia. Więc w te walentynkowe dni, daj swojemu sercu prawdziwy smakołyk, podejmując wyzwanie #400gChallenge!

OSZACOWANO, ŻE GDYBY WSZYSCY EUROPEJCZYCY JEDLI CO NAJMNIEJ 400 G OWOCÓW I WARZYW DZIENNIE, CO ROKU MOŻNA BY URATOWAĆ 50 000 ISTNIEŃ LUDZKICH PRZED CHOROZAMI SERCA I UDARAMI MÓZGU. OWOCE I WARZYWA DZIAŁAJĄ NA WIELE SPOSOBÓW:

Dzięki niskiej wartości energetycznej i właściwościom zmniejszającym apetyt, owoce i warzywa **POMAGAJĄ KONTROLOWAĆ MASĘ CIAŁA²**

Dzięki zawartości błonnika, owoce i warzywa przyczyniają **SIĘ ONE DO OBNIŻENIA POZIOMU CHOLESTEROLU²**

Dzięki zawartemu w nich potasowi, owoce i warzywa **POMAGAJĄ KONTROLOWAĆ CIŚNIENIE KRWI²**



KAMPANIA FINANSOWANA
Z POMOCĄ UNII EUROPEJSKIEJ

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

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

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.