

Follow me  
TO BE HEALTHY!



#400GCHALLENGE

DATTI LA GIUSTA CARICA CON FRUTTA E VERDURA

Che tu preferisca fare sport o stare sul divano tutto il giorno, tutti noi abbiamo bisogno di mangiare (almeno) 400g di frutta e verdura quotidianamente perché ci forniscono una varietà di sostanze nutritive e minerali che fanno bene al nostro corpo. Anche quando facciamo attività fisica la frutta e verdura sono degli ottimi alleati poiché contengono sostanze nutritive che ci aiutano a stare in forma.



UN PEPERONE  
ROSSO<sup>1</sup> E HUMMUS



CONTRIBUISCONO  
AL REGOLARE  
FUNZIONAMENTO  
DEL NOSTRO  
SISTEMA NERVOSO.

= RICCHI DI  
VITAMINE C E B6

Ricordati di fare  
attività fisica!

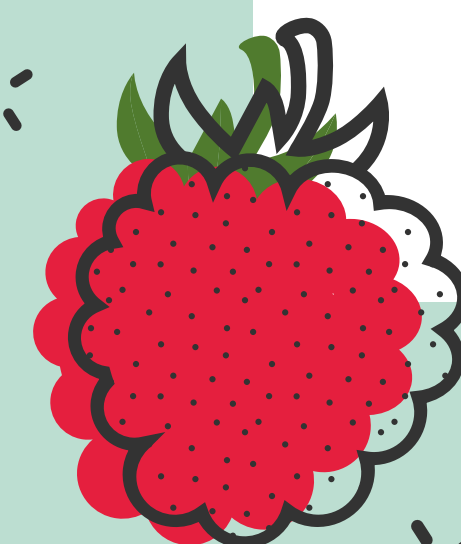


WAFFLE AL  
LAMPONE<sup>2</sup>



MANTENGONO  
LE OSSA FORTI.

= COMPOSTI PER PIÙ  
DELL'85% DA ACQUA + SONO  
UNA FONTE DI MANGANESE



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.

<sup>1</sup><http://www.aprifel.com/fiche-nutri-produit-poitron-rouge,108.html>

<sup>2</sup><http://www.aprifel.com/fiche-nutri-produit-analyse-framboise,7.html>