

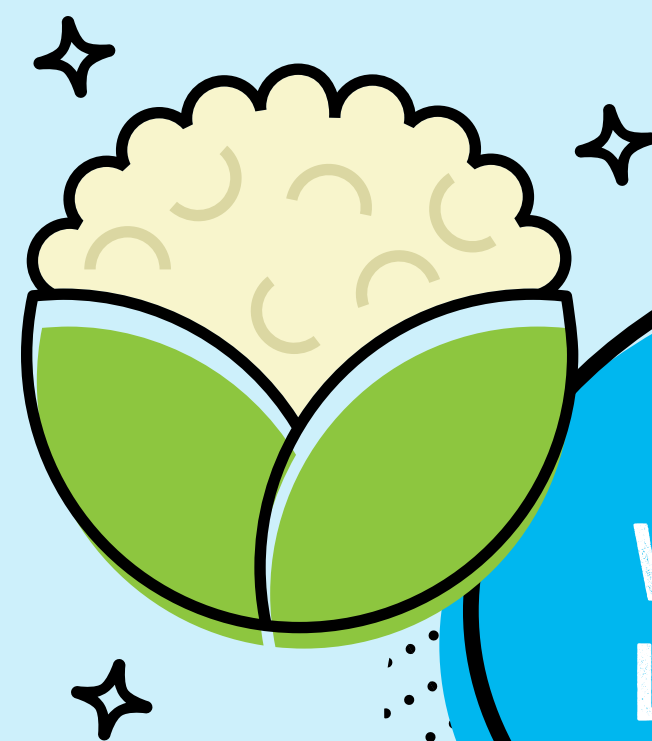
**Follow me  
TO BE HEALTHY!**



**#400GCHALLENGE**

**¡COMPARTE NUESTRO RETO CON TUS AMIGOS!**

A estas alturas ya sabrás que una dieta rica en frutas y verduras es lo mejor para tu salud, así que ... ¿por qué no correr la voz este mes? Cuéntale todo sobre el #400gChallenge a un amigo. Dile que consumir (al menos) 400 gramos de fruta y verdura al día le ayudarán a obtener los nutrientes que su cuerpo necesita para estar sano como un roble. Aquí encontrarás algunos consejos sobre cómo puedes compartir el #400gChallenge con todos tus amigos.



**VAMOS A PEDIR COMIDA PARA LLEVAR. ¿QUÉ TE APETECE?**

**AÑADE UNAS CRUDITÉS  
A TU APERITIVO ONLINE.**

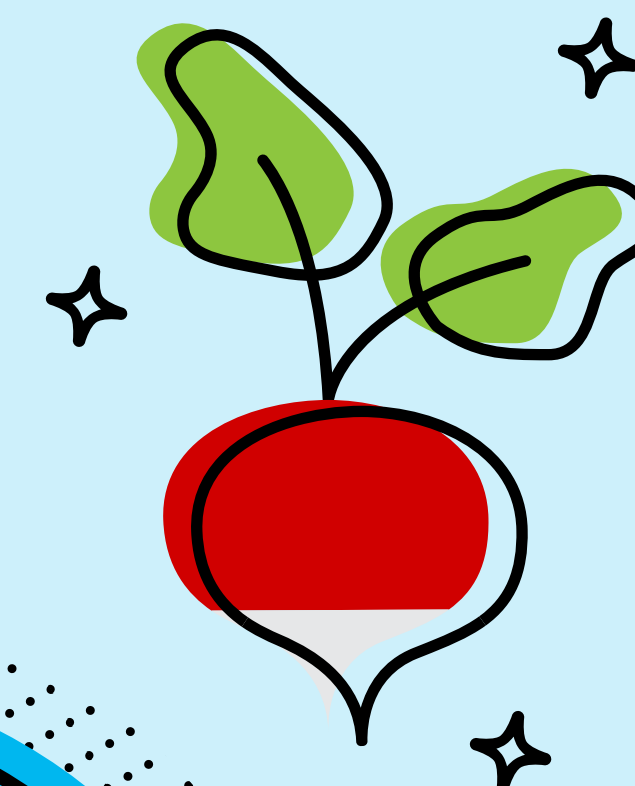
**COMO COLIFLOR, RÁBANO  
O UN POCO DE APIO**

**COMPRA  
UN FRUTERO**

**PARA TI Y TUS COMPAÑEROS  
DE PISO ¡TAMBIÉN SIRVE  
PARA TUS VERDURAS!**



**¡PODEMOS COMPARTIR  
UNA ENSALADA!**



**ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE**

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE  
A HEALTHY LIFESTYLE.

