

**Follow me
TO BE HEALTHY!**

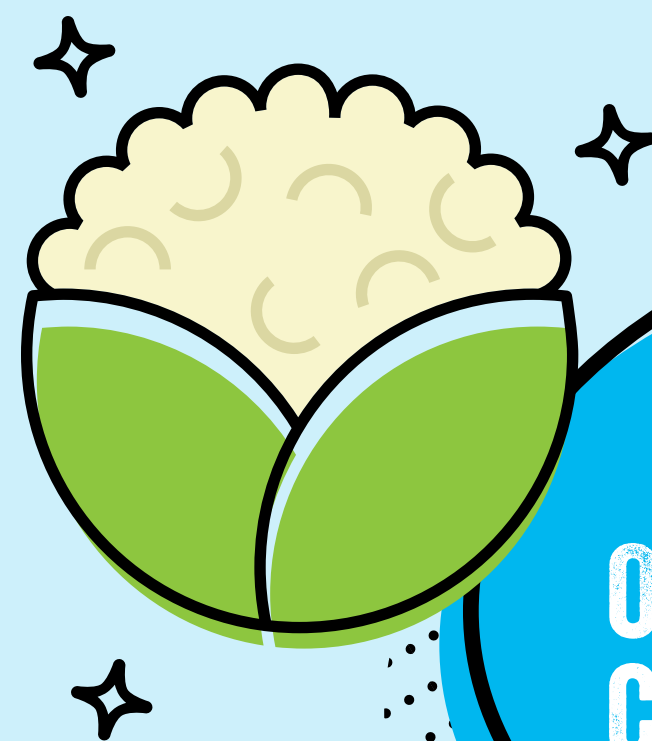


#400GCHALLENGE

**FRUTTA E VERDURA SONO PIU'
BUONE SE CONDIVISE CON GLI AMICI**

Ormai saprete sicuramente che una dieta ricca di frutta e verdura è la cosa migliore per la vostra salute... quindi perché non spargere un po' la voce questo mese? Raccontate ai vostri amici della #400gChallenge, ricordandogli che mangiare (almeno) 400gr di frutta e verdura al giorno li aiuterà ad assumere tutte le sostanze nutritive di cui il corpo ha bisogno per rimanere in salute.

Ecco alcuni consigli per condividere la #400gChallenge con i vostri amici.



**ORDINIAMO DA MANGIARE,
COSA VORRESTI?**

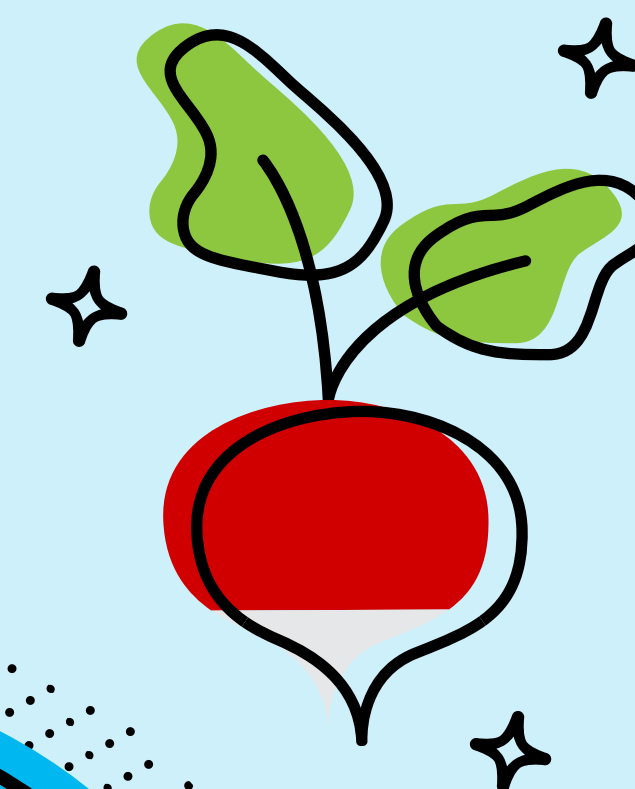
AGGIUNGETE DELLE VERDURE
CRUDE AI VOSTRI
APERITIVI VIRTUALI.

**COME CAVOLFIORI,
RAVANELLI O SEDANO**

**COMPRATE UN GESTO
DI FRUTTA INSIEME**

AI VOSTRI COINQUILINI,
POTETE METTERCI ANCHE
DELLE VERDURE!

**DIVIDIAMOCI
UN'INSALATA!**



**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.