

Follow me
TO BE HEALTHY!
*POUR ETRE EN FORME!

WITH EUROPE

#400GCHALLENGE

N'AIE PAS PEUR DES FRUITS & LEGUMES

Cet Halloween, on met un terme à quelques mythes – c'est peut-être le mois des fantômes et des démons, mais il n'y a rien à craindre des fruits et légumes, au contraire !

Par exemple, as-tu déjà entendu que plus le fruit ou légume est coloré, meilleur il est pour ta santé ? C'est vrai ! Mais c'est même un peu plus que ça. Tout est question de variété. Les fruits et légumes sont de toutes les couleurs et ont tous des bienfaits pour ta santé, qu'ils soient jaunes, violets, verts ou blancs.



MANGE L'ARC EN CIEL

POUR VARIER TON ALIMENTATION & AVOIR TOUS LES NUTRIMENTS DONT TON CORPS A BESOIN.

F&L COLORÉS = PRÉSENCE D'ANTIOXYDANTS

MAIS LES FRUITS ET LÉGUMES BLANCS SONT AUSSI ESSENTIELS POUR TOI!

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

LES CAMPAGNES EUROPÉENNES DE PROMOUVOIR LA QUALITÉ DES PRODUITS FRAIS