

Follow me
TO BE HEALTHY!

WITH EUROPE

#400GCHALLENGE

NON FARTI SPAVENTARE DA FRUTTA E VERDURA

Questo Halloween andiamo a sfatare qualche mito: può anche essere il mese di fantasmi e demoni, ma su frutta e verdura non c'è da spaventarsi.

Per esempio, avete mai sentito dire che più frutta e verdura sono colorate, meglio è? Questo è vero! Ma dobbiamo anche aggiungere: è tutta una questione di varietà. Frutta e verdura sono di tutti i colori e hanno tutte benefici per la salute, che siano gialle, viola, verdi o bianche.



MANGIA CON
I COLORI
DELL'ARCOBALENO

PER AUMENTARE LA VARIETÀ DELLA TUA DIETA E OTTENERE TUTTE LE SOSTANZE NUTRITIVE DI CUI IL TUO CORPO HA BISOGNO.

COLORE = PRESENZA
DI ANTIOSSIDANTI

MA FA BENE ANCHE
LA FRUTTA E LA
VERDURA BIANCA!



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.



CAMPAGNA FINANZIATA
CON L'AUTO
DELL'UNIONE EUROPEA