

**Follow me
TO BE HEALTHY!**



#400GCHALLENGE

FRUTTA E VERDURA A BASSO COSTO

Non serve spendere una fortuna per mangiare salutare – infatti, una dieta ad alta percentuale di frutta e verdura può essere molto conveniente, qualsiasi sia il tuo budget.

Segui questi consigli per tenere basso il costo, ottenendo comunque tutti i benefici salutari di frutta e verdura.

PRENDI LA FRUTTA DI STAGIONE

CONTROLLA QUALE SIA LA FRUTTA DI STAGIONE PRIMA DI FARE LA SPESA. COMPRA PRODOTTI LOCALI QUANDO PUOI – I PRODOTTI FRESCHI SONO DI SOLITO PIÙ ECONOMICI AL MERCATO.

**SPECIALE
OFFRIRE!**

NON DISDEGNARE FRUTTA E VERDURA 'BRUTTA'

SPESSO PUOI COMPRARE FRUTTA E VERDURA AMMACCATA A PREZZI SCONTATI, E IL SAPORE È SQUISITO TANTO QUANTO QUELLO DI FRUTTA E VERDURA PIÙ BELLA.



**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.