

Follow me TO BE HEALTHY!

WITH EUROPE

#400GCHALLENGE

EMPEZAR EL NUEVO AÑO CON FRUTAS Y VERDURAS

Fuera lo viejo y dentro lo nuevo, pero no nos olvidemos de todo lo que hemos aprendido en 2020. ¿Cuántos de nuestros consejos y trucos habéis seguido o probado este año?

No os olvidéis de que cada porción de fruta y verdura tiene muchos más beneficios para vuestra salud de lo que creéis - ¡Seguid con nosotros en este 2021 y descubrid todos nuestros nuevos desafíos!

EN EL
2020, ...

- HE ALCANZADO LOS 400G
- HE ORGANIZADO APERITIVOS ONLINE SUPER SANOS
- SIEMPRE HE LLEVADO CONMIGO ALGÚN SNACK PREPARADO CON FRUTAS O VERDURAS
- HE ROTO ALGUNOS MITOS SOBRE LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS
- HE COMPRADO LOCAL Y DE TEMPORADA
- ME HE LANZADO A LA PISCINA CON LOS BIZCOCHOS

EN 2021, ...

- AÑADIR FRUTA Y VERDURA A LOS PLATOS QUE SOLEMOS COMER EN LAS FIESTAS
- PROBAR NUEVAS RECETAS SALUDABLES DE TODAS LAS PARTES DEL MUNDO
- NO DESPERDICIA ALIMENTOS
- COMPARTIR EL #400GCHALLENGE CON MIS AMIGOS



CAMPAÑA FINANCIADA
CON AYUDA DE
LA UNIÓN EUROPEA

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE