

Follow me TO BE HEALTHY!

WITH EUROPE

#400GCHALLENGE

RAUS MIT DEM ALTEN REIN MIT DEM NEUEN!

Aber lasst uns nicht vergessen was wir in 2020 gelernt haben. Wie viele von unseren Tips und Tricks hast du letztes Jahr ausprobiert?

Vergesst nicht wie gesund jede Portion von Obst und Gemüse ist – folgt uns auch in 2021 für neue Herausforderungen!

IN 2020, HABE ICH ...

- MAHLZEITEN VORBEREITET WELCHE TÄGLICH 400G VON OBST UND GEMÜSE BEINHALTEN
- GESUNDE E-APERO SNACKS GEMACHT
- OBST UND GEMÜSE JAUSE FÜR UNTERWEGS GEPACKT
- OBST UND GEMÜSE MYTHEN AUFGEKLÄRT
- ÖRTLICH UND JAHRESZEITLICH EINGEKauft
- MIT BLECHBACKEREIEN EXPERIMENTIERT

IN 2021, WERDE ICH ...

- OBST UND GEMÜSE BEI PARTIES ANBIETEN
- NEUE UND GESUNDE REZEPTE AUS DER GANZEN WELT AUSPROBIEREN
- VERMEIDEN ESSEN WEGZUWERFEN
- MIT MEINEN FREUNDEN DIE #400GCHALLENGE TEILEN



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.

