

Follow me
TO BE HEALTHY!

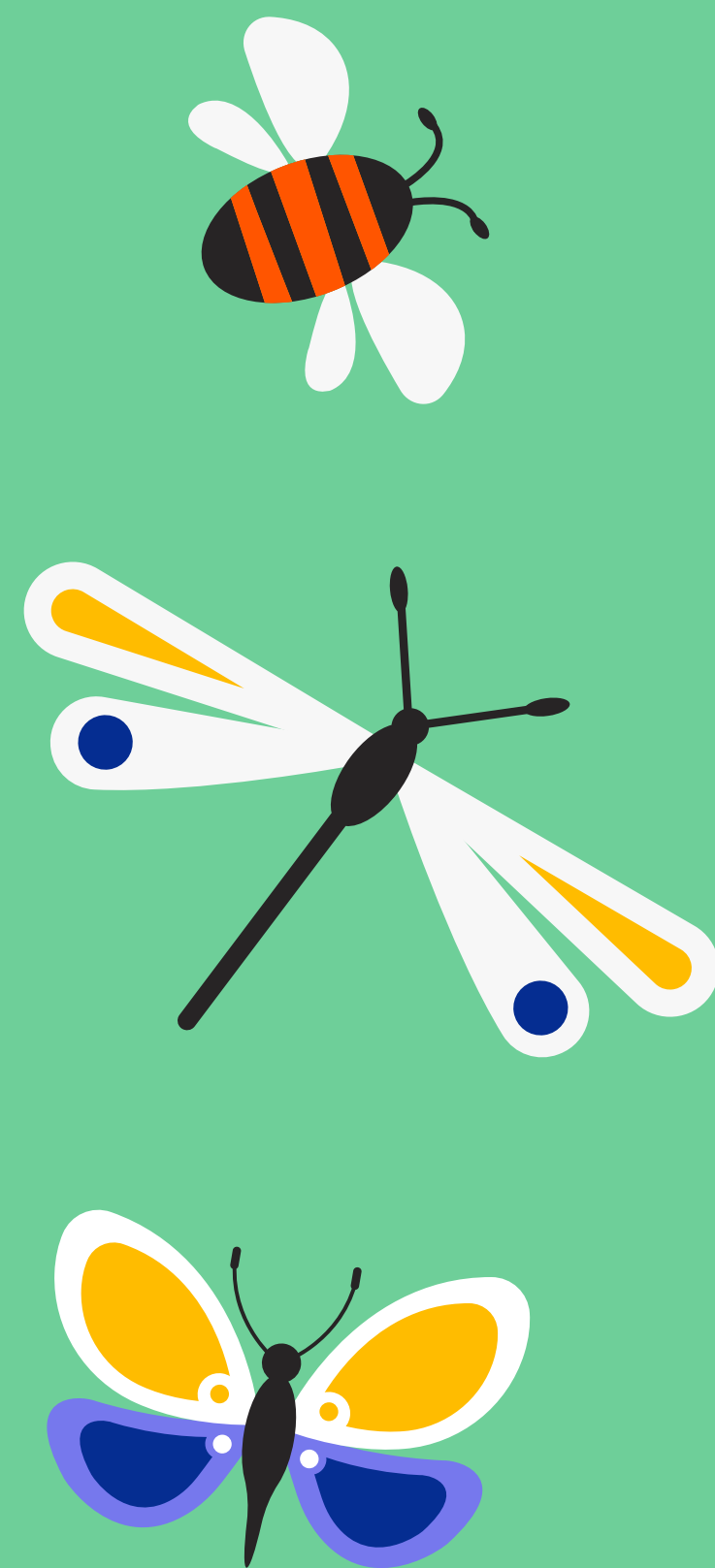


#400GCHALLENGE

PREVENIR LAS ALERGIAS CON FRUTAS Y VERDURAS

La primavera ya está aquí y todos queremos salir a disfrutar del aire fresco. Pero ¿qué pasa si padeces alguna alergia?

Una dieta rica en fruta y verdura y baja en bebidas y alimentos azucarados no solo es buena para la salud en general, sino también para reducir la respuesta inflamatoria del cuerpo, lo que conlleva una reducción de las alergias, como el asma y el eczema. Es tan solo otro ejemplo claro de cómo la fruta y la verdura nos cubren las espaldas.



WELCOME SPRING

LAS VIT C Y E, LOS CAROTENOIDES

Y OTROS ANTIOXIDANTES COMO LOS FLAVONOIDES SON LOS NUTRIENTES QUE AYUDAN A REDUCIR LOS EFECTOS DE LAS ALERGIAS.

ANTIOXIDANTES

PUEDES ENCONTRAR ALGUNOS DE ESTOS NUTRIENTES EN LAS FRESAS, LOS MANGOS, LOS ALBARICOQUES, LAS ESPINACAS, LA LECHUGA, LOS NABOS O LAS LIMAS, ENTRE OTROS.



ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.



CAMPAÑA FINANCIADA
CON AYUDA DE
LA UNIÓN EUROPEA