

Follow Me
TO BE HEALTHY!
*POUR ETRE EN FORME!

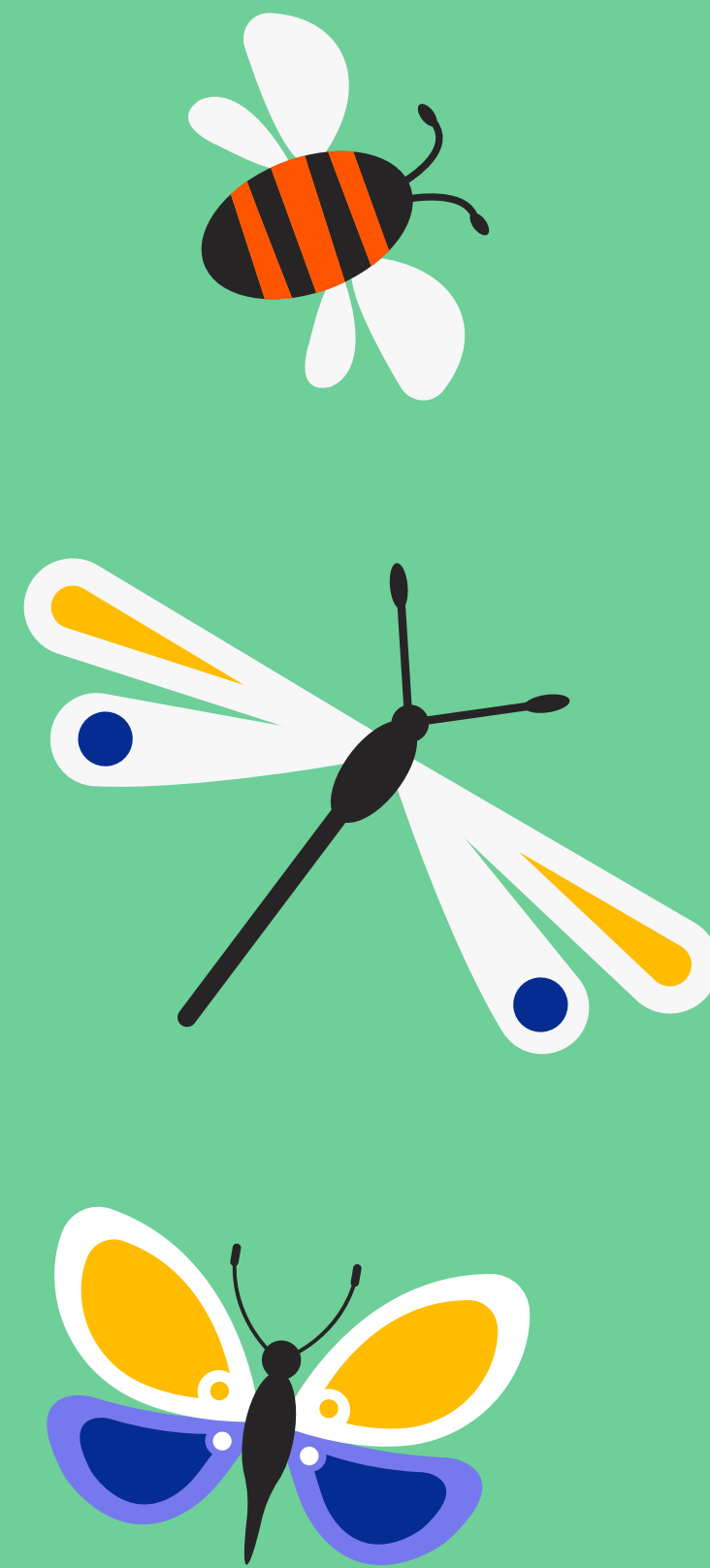


#400GCHALLENGE

PRÉVENIR LES ALLERGIES GRÂCE AUX FRUITS ET LÉGUMES

Maintenant que c'est le printemps, on peut profiter de l'extérieur et du grand air. Mais que faire si tu souffres d'allergies ?

Une alimentation riche en fruits et légumes et faible en boissons et aliments sucrés n'est pas seulement bonne pour ta santé. C'est aussi top pour réduire la réponse inflammatoire de ton corps – c'est-à-dire prévenir les allergies, comme l'asthme et l'eczéma. Encore un autre exemple des bienfaits des fruits et légumes !



ANTIOXYDANTS

TU PEUX TROUVER CERTAINS DE CES NUTRIMENTS DANS LES FRAISES, MANGUES, ABRICOTS, ÉPINARDS, SALADE, PANAIS, CITRONS VERTS...

WELCOME SPRING

LA VIT C ET E, LES CAROTÉNOÏDES

ET D'AUTRES ANTIOXYDANTS COMME LES FLAVONOÏDES SONT LES NUTRIMENTS QUI AIDENT À RÉDUIRE LES RÉACTIONS ALLERGIQUES.



**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIEN
LES CAMPAGNES DONT L'OBJECTIF EST DE
PROMOUVOIR UN MODE DE VIE SAIN.

