

Follow me
TO BE HEALTHY!

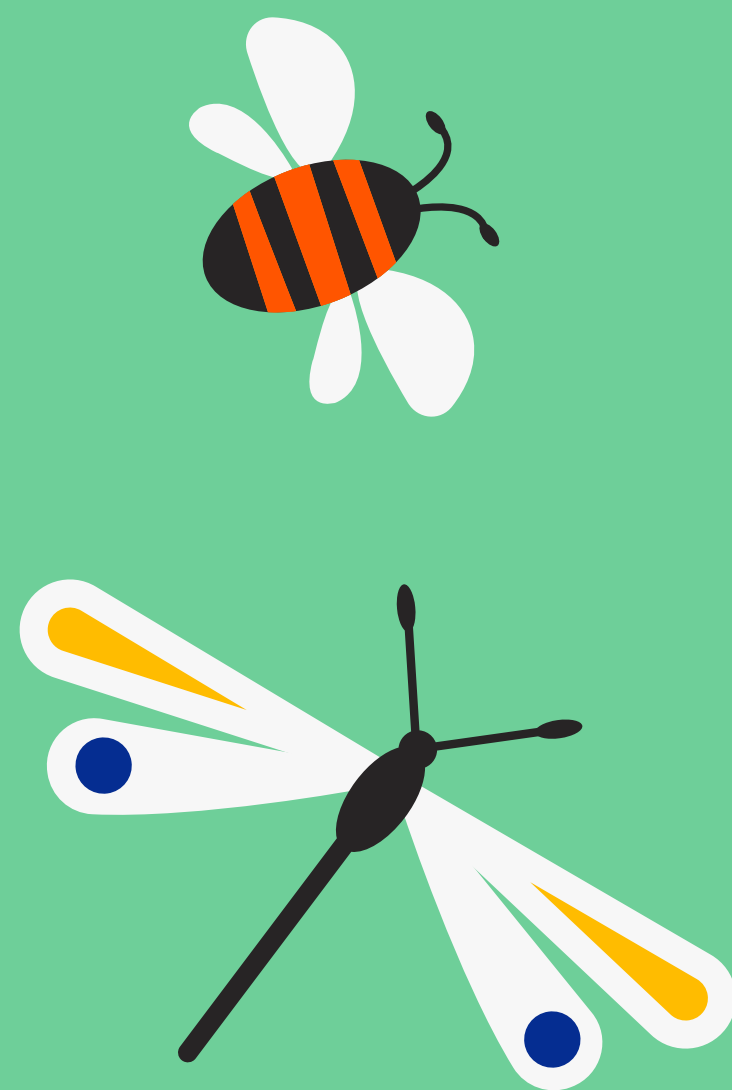


#400GCHALLENGE

PREVENIRE LE ALLERGIE CON FRUTTA E VERDURA

Ora che è arrivata la primavera è fantastico stare all'aperto e godersi l'aria fresca. Ma che fare se si soffre di allergie?

Una dieta ricca di frutta e verdura e povera di cibi e bevande zuccherate non solo fa bene alla salute in generale, ma è particolarmente efficace per ridurre la risposta antinfiammatoria del tuo corpo – il che vuol dire una riduzione delle allergie, come l'asma e l'eczema. Un altro esempio di come frutta e verdura ti danno una mano!



WELCOME SPRING

VITAMINA C ED E, CAROTENOIDI

E ALTRI ANTIOSSIDANTI COME I FLAVONOIDI SONO LE SOSTANZE NUTRIENTI CHE AIUTANO A RIDURRE GLI EFFETTI DELLE ALLERGIE.

ANTIOSSIDANTI

PUOI TROVARNE ALCUNE IN FRAGOLE, MANGHI, ALBICOCHE, SPINACI, LATTUGA, RAPE, E LIMETTE, TRA LE ALTRE.



ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.

