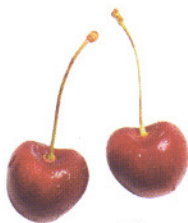


δύναμη



ευεξία



ομορφιά



μακροζωία



υγεία

Χρώμα στη διατροφή σου Υγεία στη ζωή σου

Η διατροφή είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία σου.

Όχι μόνο τώρα αλλά και στο μέλλον.

Ενσωματώνοντας στο καθημερινό σου διαιτολόγιο πέντε τουλάχιστον μερίδες φρούτων και λαχανικών, εξασφαλίζεις ένα πιο ισορροπημένο και υγιεινό τρόπο διατροφής. Διατηρείς το σωστό σωματικό βάρος και μειώνεις τον κίνδυνο σοβαρών ασθενειών.

Βάλε στη ζωή σου πέντε χρώματα την ημέρα.

Κέρδισε υγεία και ενέργεια με φρούτα και λαχανικά.



ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ
ΑΓΟΡΑΣ ΑΘΗΝΩΝ Α.Ε.



World Union of Wholesale Markets



ΕΛΛΑΣ
ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Η μεσογειακή δίαιτα είναι ένα από τα πιο ισορροπημένα μοντέλα διατροφής και αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της ελληνικής παράδοσης.

Έχοντας ως βασικά συστατικά τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια και το ελαιόλαδο, η μεσογειακή διατροφή ευνοεί τη συνολική υγεία, την ευεξία και τη μακροβιότητα.



Μια μικρομερίδα αντιστοιχεί περίπου στο μισό της μερίδας που καθορίζουν οι αγορανομικές διατάξεις
Θυμηθείτε επίσης: πίνετε άφθονο νερό και αποφεύγετε το αλάτι,
χρησιμοποιείτε στη θέση του μυρωδικά (ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι κλπ).



ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ
ΑΓΟΡΑΣ ΑΘΗΝΩΝ Α.Ε.



WUWM
World Union of Wholesale Markets



ΕΛΛΑΔΑ
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ
ΠΑΡΟΥΣΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ