

# STARK VID

# FRUKOSTBORDET

**DEM ÄR STARKAST I FAMILJEN?  
UTMANA VARANDRA!**

**ALLA SÄTTER HÄNDERNA  
UNDER LÄREN.  
HANDFLATORNA  
SKA VARA  
NERÅT.**



**FÖR SVÅRT?  
BÖRJA MED ATT  
BARA SITTA MED  
BENEN RAKT UT.**

**YNGST I  
FAMILJEN  
ROPAR "LYFT"!  
NU FÖRSÖKER  
ALLA LYFTA SIG  
FRÅN FRUKOSTSTOLEN.  
HÄR KRÄVS BÅDE STYRKA  
OCH BALANS. TIPS –  
SPÄNN MAGEN!**

**DEN SOM HÅLLER  
KVAR LÄNGST  
VINNER!**

**TÄVLA MOT DIG SJÄLV!  
ORKAR DU MER IMORGON?**



## **GRÖNA SMAKER!**

Maxa mackan eller prova nytt tacomys med KESO® Cottage Cheese nya smaker – Hummus och Mexican Salsa. Perfekta som pålägg, topping, dipp eller sås. Båda är naturligt proteinrika och gjorda på svensk mjölk.

Läs mer på [arla.se/keso](http://arla.se/keso)