

Lugn i magen hela dagen



Cultura® ProBio™ Shot innehåller nyttiga fibrer samt tre probiotiska bakterier – en extra snäll grupp mjölksyrabakterier som hjälper till att balansera magen. På samma sätt som Cultura Dofilus®, fast nu i mer koncentrerad form. Ekologisk är den också. Bra för dig, bra för miljön! www.arla.se/cultura



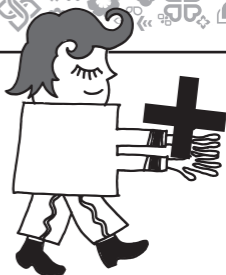
Nyckelhåls- och KRAV-märkt.



Välj rätt väg med magen!

Magen talar ofta om för oss vad som är rätt och fel. Det kallas magkänsla, eller intuition, vilket egentligen är vårt omedvetna minne som rycker in och hjälper oss när vi ska fatta snabba beslut. Forskning visar att de som går på magkänsla är mer nöjda med sina val än de som haft en lång lista med punkter som de övervägt. Hur har du det med din magkänsla?

Källa: Lars-Erik Björklund, filosofie doktor, Linköpings universitet.



Mat som ger mer

En del mat är tack vare sin sammansättning extra hälsosam. Som Cultura® med bra bakterier och juicer berikade med vitaminer. Den här maten kallas mervärdesmat på svenska, och *functional foods* på engelska. Mat att bättra på hälsan med, men inte något du kan kompensera i övrigt dåliga matvanor med! Andra exempel på mervärdesmat är Lätt & Lagom® Omega 3, yoghurt med hela korn och mjölk berikad med extra kalcium och D-vitamin.