

MJÖLKA FRAM SUPERKRAFTERNA EFTER TRÄNINGEN?

Obs! Mjök innehåller protein som hjälper kroppen att bygga muskler efter ett träningspass.



Visste du att effekten av träning avgörs efteråt? Det handlar om att återhämta sig på rätt sätt genom att äta, dricka och vila. Då kan kroppen byggas upp igen, lite starkare för varje gång.

OS-truppen tipsar:

– Mjök är den perfekta återhämtningsdrycken. Jag brukar mixa ihop en banan, lite chokladpulver och lättmjök och dricka efter träning.

Lisa Nordén, triathlon

★ **Återhämtningstips från
Sveriges Olympiska Kommitté:**
Ett glas mjök och en banan.

Läs mer på arla.se/komiform