

EN MAKALÖS MASKIN

Utan muskler skulle du inte kunna röra dig. Musklerna fäster med senor vid skelettet som ger kroppen stadga. När du tränar dina muskler blir de starkare, men de behöver också energi och näring (kolhydrater, fett, protein, vitaminer och mineraler) och vila för att växa.



Efter träning är musklerna särskilt mottagliga för energi. Fyll på med mellis!

PROTEINER

bygger upp kroppens muskler och är bra för skelettet. Protein finns bland annat i kött, fisk, bönor, ägg och mjölkprodukter. Läs mer på arla.se/halsa