

Balans



Bild: Jeanette Milde

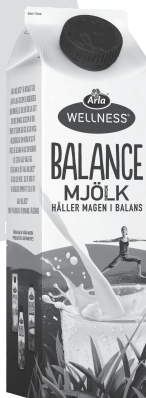
Du känner när din mage är i balans. Du känner det för att magen inte känns då. Den bara finns och gör sitt jobb i det tysta. Jobbet som gör att resten av kroppen fungerar som den ska!

Men vi ställer höga krav på våra magar. Ena dagen kanske vi äter ärtsoppa med pannkakor och ett glas mjölk, medan vi nästa dag äter sushi och dricker ett glas vatten, för att den tredje sätta i oss tacobuffé och läsk. Vi blir mätta och nöjda oavsett, men för magen blir det stor skillnad.

Läs mer på arla.se/halsa.

SÅ HÄR KAN DU HJÄLPA DIN MAGE:
Ät regelbundet och lagom mycket.
Tugga ordentligt! Matsmältningen börjar i munnen.
Rör på dig! Tarmsystemet stimuleras faktiskt av motion.
Zzzov! Magen behöver också vila.

Prova också Arla Wellness Balance*
– finns som mjölk, fil och yoghurt.



* Kalcium bidrar till matsmältningssystemets normala funktion.