

GODA NYHETER

TIPS, PRODUKTER OCH ROLIGHETER FRÅN OSS PÅ ARLA

Ljusterapi

Om du känner dig trött och hängig kan vi trösta dig med att du inte är ensam. Många av oss nordbor drabbas av vintertrötthet så här års. När ljusmängden minskar, utsöndras människokroppens eget sömnmedel melatonin. När ljusmängden ökar, minskar mängden utsöndrat hormon. Här är några knep för att bli piggare:

- **Sitt nära ett fönster på jobbet.**
- **Ha bra belysning i alla rum.**
- **Slösa med värmeljus.**
- **Var ute mycket! Utnyttja dagsljuset och ta en promenad på lunchen.**



FruktQuiz

NYHET!

Kan du räkna upp 12 olika frukter? I så fall kan du kanske gissa innehållet i nya Tropicana Pure Premium Multivitamin. Juicen är gjord av 100 % ren, pressad juice från 12 olika frukter och innehåller massor av vitaminer. En riktig hälsokick, med andra ord!



Gissade du rätt? Juicen innehåller guava, päron och citron, frukt, aprikos, banan, mango, persika, apelsin, äpple, druva, ananas, passions-



Lätt-sockrad nyhet

Just nu kan du njuta av Yoggi lätt säsongs smak Blodapelsin/guava/mandarin. Den är lättsodrad, vilket betyder att den innehåller 25 % mindre socker än vanlig fruktyoghurt. Yoggi lätt innehåller lika mycket frukt som tidigare.