

GRÖT PÅ ETT KICK



Arla® &More är en gröt som är både mättande och god med ett bra tuggmotstånd från klippt havre och lite skön crunch från solroskärnor. Dessutom har vi slängt i äpple, honung och kanel för den där naturligt söta smaken. Det perfekta mellanmålet – när du vill, var du vill, hur du vill. Okej, vi testade den när vi åkte berg-och-dalbana. Gick sådär.

KICKA BOLL!

Att kicka är kul. När du kickar övar du bollkontroll. Du förbättrar din koncentration och förstärker dina muskler i benen.

- 1** Sparka inte utan "lyft". Det är mycket enklare.
- 2** Lyft inte för högt. Då klarar du fler gånger på kortare tid.
- 3** Träffa bollen med vristen så att den snurrar mot dig.
- 4** Övning ger färdighet. Ge inte upp!



Rekordet är

107 500

tillslag på tiden 10.59.22 tim

