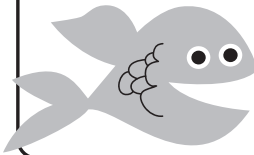


GODA NYHETER

TIPS, PRODUKTER OCH ROLIGHETER FRÅN OSS PÅ ARLA

Omega 3 från havet

Genom att bre **Lätt&Lagom Omega 3** på mackan får du automatiskt i dig ett tillskott av de nyttiga omega-3-fettsyrorna från fisk. En näringsriktig kost, rik på omega 3, minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Så nu kan du kombinera nyttigt med gott. Bre på och njut! Läs mer på www.arla.se



F SOM I FIBRER
+ K SOM I KALCIUM

= GOTT OCH NYTTIGT!

Låt stå!



Har du provat **Arla F-fil** eller **Arla K-yoghurt** ännu? Extra nyttig fil och yoghurt som dessutom är väldigt goda. F står för de nyttiga, välgörande fibrer som gör magen gott och K står för det stärkande kalciumet som bygger upp och bevarar ett starkt skelett. Läs mer på www.arla.se om två produkter som både smakar och gör dig riktigt gott.

Culturas lilla magskola

Det finns många skäl att sköta om din mage. Vet du till exempel att ...

... det just nu finns 1 kg verk-samma bakterier i din mage och tarm. De skyddar dig mot de onda bakterierna och bildar vitaminer som hjälper dig att ta upp all den näring du behöver för att må bra.

... 70 % av immunsystemet sitter i ditt mag- och tarmsystem.

... i vissa delar av Asien menar man att magen är själens bostad. Blir man förälskad får man lätt fjärilar i magen. Magkänslan styr många beslut. Fungerar inte magen, fungerar inte du.

Läs mer på www.arla.se

