

# SNYGG AV MJÖLK? JAVISST.

Mjök är en naturlig hälsococktail! Med mjök och andra mjökprodukter som fil, ost och yoghurt ger du kroppen massor av mineraler och vitaminer. Om man är ung och växer och om man tränar mycket, behöver kroppen dessutom ständigt laddas upp med ny energi. Då är mjök ett bra och näringsrikt livsmedel. En kropp som får precis den näring som den behöver har också lättare att utstråla sund livskraft och skönhet! B-vitaminer är bra för naglarna, håret, huden och musklerna. Kalcium bygger tillsammans med D-vitaminet kroppens skelett och gör det starkt.

**Mjök har aldrig varit nyttigare.**

Läs mer om mjök, världens smartaste råvara, på [www.arla.se](http://www.arla.se)

