

Hej!  
Jag heter Sebastian Samuelsson och är olympisk mästare i skidskytte. Ibland får jag frågan om jag äter kosttillskott för att kunna träna hårdare. Det gör jag inte. När jag behöver fylla på för att orka träna extra hårt gör jag min egen träningsdryck. Jag kallar den *Sebbes Supershake* och det bästa är att jag vet vad den innehåller.

Läs mer på [pureforsure.com](http://pureforsure.com)

## ATT TÄNKA PÅ:

- För det mesta räcker det med vanlig mat för att få i sig det kroppen behöver.
- Om du gör din egen träningsdryck vet du vad den innehåller.

Recept:  
2 dl mjölk  
1/2 dl russin  
4 msk havregryn  
2 dl frysta hallon  
1 mogen delad banan  
Mixa & njut



Läs mer om behov och risker med kosttillskott på [pureforsure.com/arla](http://pureforsure.com/arla)  
Där får du också träningstips av Sebastian Samuelsson.



**PURE FOR SURE**  
—Professor Arne Ljungqvist  
Anti-Doping Foundation