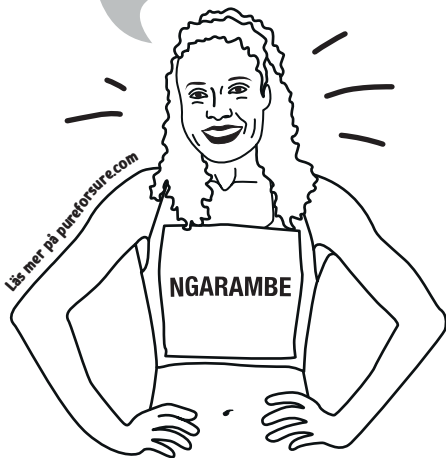


Hej!

Jag heter Yolanda Ngarambe. Jag är 28 år och Sveriges bästa 1500-meterslöpare. Mitt mål är att springa snabbare än jag någonsin gjort i sommarens OS. Jag vet att det finns de som tar en genväg för att snabbt bli snabbare, starkare eller snyggare. Men fusk har aldrig varit något för mig.

Jag var ingen superstjärna som junior, min talang stavades tålamod. Om jag ska ge ett tips till dig som vill bli bra på något så är det att tro på det du gör och våga drömma stort. Och var ärlig – både mot dig själv och andra.



YOLANDAS TIPS:

- Tro på dig själv.
- Tid och tålamod är de bästa vännerna för den som vill nå ett mål.
- Tänk på att resultaten inte måste komma snabbt.
- Ha kul på vägen!

Läs mer om Yolanda och få bra tips hur du kan nå dina drömmar och mål på pureforsure.com/arla



PURE FOR SURE
—Professor Arne Ljungqvist
Anti-Doping Foundation