



# KONSTEN ATT MÅ BRA I RYMDEN

Det är säkert bra för själen att från en rymdfarkost se ner på jorden och inse att vi är en pytteliten del av något väldigt stort. Men för kroppen är satelliten inget hälsohem. Tyngdlösheten gör att skelettet åldras tio gånger så fort som på jorden, och astronauten tappar minst ett kilo muskler i veckan. Precis som på jorden gäller det att äta och träna rätt. Hantlar väger ju ingenting i rymden, så astronauterna måste träna med till exempel gummiband eller fjädrar. För att stärka skelettet är det bra att maten innehåller kalcium, precis som mjölkprodukter. Därför har Arla tagit fram universums bästa rymdmat.

Visste du att en variant av rymdyoghurten finns på jorden? Här heter den CULTURA Dofilus. Läs mer om Arlas rymdprodukter på [www.arla.se](http://www.arla.se)