

Hoppa ((högre!))

Mjölk är naturligt rik på protein. Tillsammans med enkla hoppövningar bygger protein upp kroppens muskler och kan få dig att nå nya höjder. En bra och rolig övning är känguruhopp. Avsluta varje pass med ett glas kall mjölk, naturens egen power-dryck!

KÄNGURUHOPP
3x10
2-3 ggr i veckan.

TIPS!
Värm upp innan och lyssna till din kropp. Om du märker att du blir öm, vila några dagar.



HÅLL MAGEN I BALANS

Arla Cultura® drickyoghurt hjälper till att hålla magen i balans när du är på språng. De goda smakerna blåbär och jordgubb innehåller 3 probiotiska kulturer, bland annat den unika och patenterade mjölksyrabakterien *Lactobacillus casei* F19®.

Ny smak hälsar på!

Goda Yoggi® original fikon, honung & kanel hälsar på i höst. Krämig yoghurt med massor av frukt som ger den naturliga färgen och smaken.

