

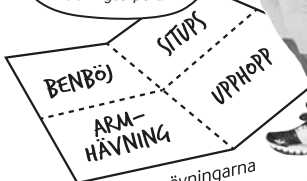
# TRÄNA MED TÄRNING

Välj 4 övningar, t ex benböj, armhävning, upphopp & situps. Skriv ned varje övning på ett papper som du lägger på golvet och slå tärningen. Blir det en 5:a och den hamnar närmast benböj så gör du 5 benböj.



En bra lek för både vuxna och barn som gör dig stark!

Leila Söderholm,  
träningsexpert.



Vill du se övningarna på film, gå in på [vardagspuls.se](http://vardagspuls.se)

Toppennyhet!

## GREKISK YOGHURT MED HÄLSOSAM TOPPING ...

... är ett hälsosamt och gott mellanmål för dig på språng. Finns med frön och bär, eller müsli.

## NYTTIG & ÄLSKAD DRICKYOGHURT

Svenska folkets favorit Arla Ko® mild yoghurt finns nu i bekvämt drickformat. Gjord på svensk mjölk med rena, goda och naturliga smaker. Välj mellan naturell, vanilj och hallon.

LÄS OM ARLAS  
JUBILEUM PÅ [ARLA.SE/100AR](http://ARLA.SE/100AR)

