

Hur många varv orkar du snurra?

En armövning som jag tycker är rolig att göra är att hålla mina armar helt raka, rakt ut åt sidorna och snurra i små, små cirklar. Ibland tar jag tiden och tävlar med mig själv genom att försöka klara fler sekunder varje gång jag provar. Ibland räknar jag hur många cirklar jag orkar snurra. Hur många varv orkar du?

Anna Malvina Svennung är leg. dietist och är en av Arlas hälso-coacher med fokus på kost och träning. Hon ingår i roddlandslaget och satsar på OS 2016. Se filmerna om bl.a. hur hon laddar inför tävling på arla.se/halsa

KRÄMIGA KVARGNYHETER!



Mild kvarg är full av proteiner som mättar och hjälper kroppen att bygga muskelmassa. Nu finns det två nya goda smaker: Hallon & Rabarber och Kokos-Kola. Njut som de är eller toppa med bär eller müsli till frukost. Med sked i locket är de perfekta som mellanmål!