

# MÄTT, UTSÖVD OCH GLAD?

För lite fysisk aktivitet, för lite sömn, för mycket mat – känner du igen dig? Några bra tips är att undvika att hoppa över måltider och försöka att välja mat som mättar. Och unna dig att sova mer, sömn är rena hälsokuren! Den som väcks för tidigt i sin dygnsrytm måste ofta vänta några timmar på att hungern skall infinna sig. (Tips! Ta med extra frukost till skolan eller jobbet.) På morgonen är det bra att ladda med livsmedel rika på "bra" kolhydrater, som gröt, fullkornsbröd och frukt, tillsammans med mjölk, fil eller yoghurt. Ta en paus under dagen och ät lite mellanmål, t ex mjölk och smörgås. Om du inte tränar eller rör dig mycket, välj våra magraste mjölkprodukter. Då får du största möjliga mättnad i kombination med mycket näring och lite energi.



**Mjölk har aldrig varit nyttigare.**

Läs mer om mjölk, världens smartaste råvara, på [www.arla.se](http://www.arla.se)