



Bild: Jeanette Milde

**En otankad kropp
kan leda till en tom tanke.**

Många startar sin dag utan kroppens bränsle och förväntar sig att allt ska fungera i alla fall. De kanske inte vet att hjärnan behöver hjälp av näring. En näringsrik frukost med till exempel mjölk, fil eller yoghurt hjälper dig att vakna, fokusera, prestera och reagera. Du blir helt enkelt smartare och minns bättre.

Mjölk innehåller 18 av 22 näringsämnen vi rekommenderas att äta varje dag. En klart smart start!