

# BALANSLEK



Lägg en frukt på ovansidan av din hand. Lägg dig ner raklång på golvet och ta dig upp igen utan att tappa frukten. Tävla med en kompis eller din familj. Tappar du frukten får du 1 poäng och den med minst poäng vinner. Prova bäst av 3 omgångar.



Att balansera tränar både hjärnan och musklerna. Öva några gånger så ser du hur snabbt du blir bättre!

Leila Söderholm, träningsexpert.

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



Nyhet!

## ARLA FÄRSKOST...

... är naturligt god och utan tillsatser. Toppen på smörgåsen hemma eller på utflyktsmackan. Välj mellan naturell, dill/persilja och paprika.

NY SMAK!



## EFTER TRÄNING...

... är musklerna extra mottagliga för näringsupptagning. Ett bra tillfälle att fylla på med protein, kolhydrater och vätska som finns i nya Arla® Protein Tropisk Mjölksdryck.

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

