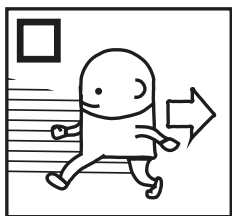


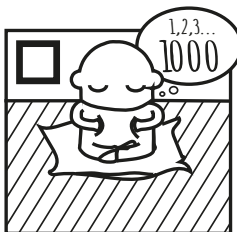
# MINA HÄLSO ACHIEVEMENTS

Anta utmaningar är ofta skoj. Hur många av dessa fixar du? En, två, alla tre? Gör så många du tycker är roligt. Sätt ett kryss i rutan när du är klar!



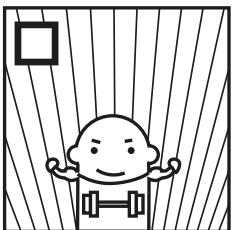
## Bakåtlöparen

Utmana familjen eller kompisar på att springa baklänges\* runt huset eller skolan.



## Tänkaren

Sitt ner och försök räkna till 1000 utan att tänka på mjölk. Svårt att låta bli när man inte får. Eller?



## Atleten

Gör 10 armhävningar, 15 knäböj och sjung en sång. Ta ett glas kall mjölk efter.

\*Baklängeslöpning sätter fler muskler i arbete och är mindre belastande för knän och ben. Börja på plan mark och ha koll på vart du springer.

## PROTEINRIKA MJÖLKDRYCKER

... från Arla är toppen för uppladdning och återhämtning efter träning. Protein hjälper nämligen kroppen att bygga muskelmassa. Eller varför inte njuta av som nyttigt och mättande mellanmål?

