

NÝR LÍFSSTÍLL STRAX Í DAG!

Taktu lýsi og borðaðu fisk að minnsta kosti tvisvar í viku!

**FISKUR ER
MÁLID!**



**GAMLA
GÓÐA LÝSIÐ!**

allt hefur áhrif einkum við sjálf

Fiskur er góður próteingjafi og í fáum öðrum mat en fiski og lýsi er jafnmikið af D-vítamíni og ómega-3 fitursýrum. Allir þurfa D-vítamín svo beinin haldist sterk og fitusýrurnar hafa margvísleg og góð áhrif á heilsuna.



LÝÐHEILSUSTÖÐ