

Du vet säkert att du kan få frukost på McDonald's[®], och du vet säkert att vi enbart serverar ekologiskt odlad, KRAV-märkt, kaffe som kommer från Rainforest Alliance-certifierade gårdar. Kanske vet du också att vi har serverat ekologisk mjölk sedan 1995! Så numera är alltså den populära latten grön hos oss. Men vad du kanske inte känner till är att om du köper vår nybakade frukostmacka och en kaffe (0,2l) för 30 kr så får du just nu en Tropicana juice på köpet. Erbjudandet gäller 27/1 - 16/2. Ett bra erbjudande för en bra start på dagen.

*En Tropicana utan extra kostnad gäller vid köp av Frukostmackan och valfri varm dryck.

ALLTID
NYBAKAD!

PÅ KÖPET*



Vårt kaffe är ekologiskt odlad. Dessutom är gårdar av Rainforest Alliance som verkar för hållbar utveckling.

ta balansen och må bra!

En god mat med bra näring och rätt mängd energi är en förutsättning för att du ska må bra. McDonald's har under många år varit ledande med näringsinformation till våra gäster via brickunderlägg, menyer och Balansguiden på vår hemsida.

På vår hemsida www.mcdonalds.se där du kan räkna fram ett riktvärde för ditt energibehov just du behöver. Vi hoppas att detta ska underlätta för dig att göra val och hjälpa dig att välja rätt när du besöker oss på McDonald's. Må bra på måltid!

I samarbete med:

MåBra



Endast
69 kr*

Värdekupong

Få 3 nr av MåBra + handledsvikter & stegräknare + MotioMera + MåBraLättviktarna

Gå in på www.mabra.com/mcdonalds för att ta del av erbjudandet!

*+29 kr i porto och exp.avgift. Erbjudandet gäller t.o.m. 5/3 2009



N
und
Över måltider när
sad, det gör dig
och ineffektiv. Idag
or av nyttiga alternativ för dig som vill ha något snabbt
nde.

MåBra är Sveriges största specialtidning för kropp och själ. Tidningens huvudområden är mat, motion, medicin, psykologi, samlevnad och lärd samt specialbilagan MåBra Lättviktarna med fokus på sund mat och rolig träning. MåBra omfattar tidningen och webbplatsen www.mabra.com

allriksmodellen
Måltiden bör bestå av grönsaker, fisk och frukt. En fjärdedel ska vara kött, fisk och resten potatis, pasta, ris eller bröd.

fiber!
Fiberrik mat som bröd, grönsaker och frukt. Mycket bra och är nyttigt för kroppen.

Gustafsson, leg dietist



MOTIONEN

Balansera mera

Har du ätit för mycket någon måltid? Lugn. Ett för högt kaloriintag kan du kompensera med ett större kaloriuttag. Ta en extra promenad så kommer du i balans!

Fixa flåset på en kvart

Har du ont om tid, men vill ändå förbättra flåset? Ta i lite extra på promenaden så att du kommer upp i puls och kroppen blir varm. 15-20 minuter räcker, två-tre gånger i veckan.

Gör det lustfyllt!

Att räkna steg är ett roligt sätt att få in mer rörelse i vardagen. På www.motiomera.se kan du registrera din vardagsmotion och vara med i roliga tävlingar.

Katarina Woxnerud, personlig tränare
MåBra



HÄLSAN

Variera mera

Äter du fisk idag? Välj kött eller fågel imorgon. Chansen att du får i dig tillräckligt med nyttigheter ökar ju mer du varierar maten.

Vardags-pausa

Se till att få stunder i vardagen då du varvar ner och laddar batterierna. Måltiden är till exempel ett perfekt tillfälle för avkoppling och social samvaro. Njut av maten och ät långsamt, så hinner du känna kroppens mättnadssignaler.

Hitta din egen måbra-metod

Lagom är bäst - även när det gäller hälsa. Stränga regler och förbud fungerar sällan i längden. Utgå från dig själv och dina egna behov och prova dig fram till det som passar för just dig.

Marie Tegnér, viktcoach
MåBra

