

Pressmeddelande 16 mars 2017



## Kalle Zackari Wahlström - Sveriges mest underhållande träningsguru är tillbaka

**"Träna hårt. Ät gott. Va snäll." Det är ledorden i Kalle Zackari Wahlströms nya bok *Starkare som en björn, snabbare som en örn*. Programledaren och träningsprofilen som vill få hela Sverige att resa sig ur soffan fortsätter nu sitt enmanskorståg för att få oss att inse att träning är lätt och kul.**

- Jag ville skriva boken för att när jag läste min gamla bok insåg jag att allt inte stod i den. Jag har så mycket jag vill säga om träning. Både skryt om grejer jag har gjort och tankar om träning som jag tänker är bra för folk att höra. Så jag skrev ner allt det, och så blev det den här boken, säger författare Kalle Zackari Wahlström.

### Om boken

*Starkare som en björn, snabbare som en örn* är Kalle Zackari Wahlströms andra bok och uppföljaren till storsäljaren *Stark som en björn, snabb som en örn* från 2014. Han vill (fortfarande) få oss att skippa ursäkterna, sluta vänta på den perfekta dagen för att börja träna - och i stället bara komma igång. Helst med en kettlebell i handen, men framförallt med mottot att all träning som blir av är bra (utom möjligtvis pilates, om man frågar Kalle). Med mer erfarenhet i bagaget och fördjupade kunskaper förklarar han sin träningsfilosofi, testar olika former av sporter och synar olika sanningar om träning.

*Starkare som en björn, snabbare som en örn* är rasande kul, bjuder på massa skäl till att komma i form och är inspirerande utan att någonsin bli käck. Boken är helt enkelt som en komprimerad version av *Gympaläraren* och *Svett & etikett* - fast av papper.

## Om författaren

Kalle Zackari Wahlström har en bakgrund som copywriter, skribent och manusförfattare. 2011 startade han bloggen *Stark som en björn, snabb som en örn*, som snart flyttades över till Café. Den populära bloggen fanns i två år och etablerade Kalle som träningsprofil, vilket resulterade i tv-program som *Svett & Etikett*, *Gympaläraren* och *Träna med Kalle*, föreläsningar samt boken *Stark som en björn, snabb som en örn*. I dagsläget har han 111 000 följare på Instagram. Han är gift med programledaren Brita Zackari och har två barn. Vid sidan av träning älskar han jakt och sitt torp.

Titel: *Starkare som en björn, snabbare som en örn*

Författare: Kalle Zackari Wahlström

Förlag: Printz Publishing

Utgivning: 16 mars 2017

Format: Inbunden

ISBN: 9789188261809

**För mer information vänligen kontakta: Terri Herrera, presskontakt för  
Printz Publishing, tel. 0704 32 22 26, [terri@editk.se](mailto:terri@editk.se).**

Printz Publishing startades hösten 2010 och är ett förlag som ger ut svensk och utländsk skönlitteratur och fackböcker. Förlaget drivs av Pia Printz och Anna Levahn. "Tanken med Printz Publishing är att ge ut böcker som vi saknar i bokhandeln, böcker i en genre som vi kallar intelligent underhållning. Feelgoodberättelser som är lättillgängliga, men också välskrivna och smarta - och gärna roliga", säger Pia och Anna. Förlaget ger ut översättningar av några av Storbritanniens största författare och bland böckerna finns succéromanerna *En dag* av David Nicholls och *Livet efter dig* av Jojo Moyes.