

Pressmeddelande 26 augusti 2015



## JAG TAR SAMMA SOM HON

### - Mina äventyr som kändisbantare

**Vad händer med kroppen och knoppen när man lever på märkliga dieter? Journalisten Rebecca Harringtons nyfikenhet på kändisar och dieter lockade henne att testa sig igenom och analysera samma kost som ett antal kända personer stoppar i sig. Med en stor dos humor skriver Rebecca om våra skönhetsideal, strävan efter perfektionism och hur man mår när man lever på fem små nävar mat...**

Hur påverkas kroppen när man dricker fyra Coca Cola light på en förmiddag och bara äter proteinpulver till lunch, som Karl Lagerfeld? Eller om man bara får äta fem små nävar mat på hela dagen, som Victoria Beckham? Greta Garbo förespråkade sellerilimpa och Madonna livnär sig på "havsgrönsaker" - det verkar finnas lika många märkliga dieter som det finns kändisar. Rebecca Harrington skriver om hur vi, istället för att se upp till kändisarna, kanske borde tycka synd om dem. Att ständigt vara hungrig är sannerligen inget att avundas...

- *Jag har alltid tänkt på dieter. Dieter är överallt. Man kan inte vara kvinna och tro att man inte behöver banta eller göra en ansiktstransplantation. Men att tänka på dieter är något helt annat än att prova många av dem i rad, menar Rebecca Harrington.*

### Frågeställningar som tas upp i boken:

- Kändisar och deras olika dieter.
- Hur reagerar kroppen på dessa märkliga dieter?
- Hur hälsosamma är de?
- Går man ner i vikt?
- Strävan efter perfektionism- hur långt kan man gå?



### Ett urval kända personer vars dieter testas och exempel på vad de äter:

**Karl Lagerfeld** - vinterfrukost: en skiva rostat bröd, ett ägg (som inte stekts i olja, det vore för aptitretande), lite juice, yoghurt och en Coca Cola light.

**Cameron Diaz** - börjar dagen med ett enormt stort glas vatten, sedan följer t.ex. kryddig havregrynsgröt med karamelliserad purjolök, gröna grönsaker och ponzusås.

**Victoria Beckham** - fem nävar dieten- man äter bara fem nävar mat under en hel dag.

**Beyoncé** - t.ex. Master cleanse: man intar bara lemonad under en hel dag- gjord på cayennepeppar, citroner och lönnsirap- får intas nio gånger per dag.

**Pippa Middleton** - kör proteindiet. t.ex. Havrekli-galette med havrekli, grekisk yoghurt och äggvita.

**Dolly Parton**- kålsoppa-diet. Kålsoppa varje dag utom på helgen.

**Gwyneth Paltrow** - börjar varje dag med "den bästa gröna juicen" bestående av: grönkål, äpple, citron, mynta och ingefära.

**Elizabeth Taylor** - frukost varje dag: en frukt och rostat bröd utan något på.

**Elizabeth Hurley** - kör bl.a. vattenkrassesoppdieten: du får äta hur mycket kall, äcklig vattenkrassesoppa som du vill och ibland får du äta yoghurt.

**För recensions ex, information eller bilder, vänligen kontakta:**

**Helena Walfridsson, presskontakt editK, på mobil: 073-663 76 12 eller [helena@editk.se](mailto:helena@editk.se)**

**Fakta:**

Författare: Rebecca Harrington  
Originaltitel: I'll have what she's having  
Förlag: Printz Publishing  
Illustrationer: Moa Hoff  
Omslag: Anna Levahn  
Översättning: Pia Printz  
Format: Inbunden med råa kanter  
Utgivning: 26 augusti 2015  
ISBN: 978-91-87343-61-2  
Pris: ca 160 kr

**Om författaren**

**Rebecca Harrington** bor i New York City och är till vardags journalist på the New York Post. Hon har studerat historia och litteratur vid Harvard och journalistik vid Columbia. 2012 lanserades Rebecca Harringtons roman Penelope. 2015 ger Printz Publishing ut Rebecca Harringtons bok Jag tar samma som hon - Mina äventyr som kändisbantare.

**Printz Publishing** startades hösten 2010 och är ett förlag som ger ut svenska och utländska skönlitterära- 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. Feelgood-berättelser som är lättillgängliga, men också välskrivna och smarta - och gärna roliga. 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. Läs mer på [www.printzpublishing.se](http://www.printzpublishing.se)