

Pressmeddelande 2021-10-14

Skapa goda och hälsosamma vanor med matglädje från Medelhavet
Ulrika Davidsson aktuell med boken *66 Day Challenge med medelhavsmat*

Äntligen kommer uppföljaren till *66 Day Challenge* – succéboken som sålt över 35 000 exemplar. Ulrika Davidsson är tillbaka med en ny hälsoutmaning till alla som vill skapa hållbara vanor. Med över 80 underbara recept inspirerade av Medelhavets smaker bjuder Ulrika på årets godaste hälsosatsning.



Det är bevisat att goda vanor kan skapas på 66 dagar – ett användbart och effektivt förhållningssätt som visar att målen är inom räckhåll. Men att skapa nya vanor kräver disciplin, motivation och planering. I *66 Day Challenge med medelhavsmat* bjuder Ulrika på en helhetsplanering med kostscheman, recept och vägledning som gör att man enkelt kan anta utmaningen och klara den. I boken presenteras flera olika kosthållningsmetoder baserade på lågkolhydratkost vilket är effektivt för såväl viktminskningen som för framtiden – en kostplan passar inte alla men alla kan hitta en kostplan som passar just dem.

Recepten som alla är kaloriberäknade inspirerar till äkta matglädje och är indelade i kategorierna frukost, vego, kött, fågel, fisk och skaldjur och några riktigt ljuvliga desserter. Alla recept är lättlagade, näringsrika och framför allt väldigt goda. Vad sägs om t ex squashspagetti vongole, varm medelhavssallad, halstrad tonfisk med kålsallad eller grekisk kycklinggryta?



Utöver de härliga recepten får läsaren även den kunskap, inspiration och motivation som behövs för att göra en hälsoresa och lyckas bibehålla en bra och hälsosam balans i livet.

66 Day Challenge med medelhavsmat är en bok för alla som vill satsa på sin hälsa och komma i sitt livs form.

Ulrika Davidsson är kostrådgivare, receptkreatör och bästsäljande kokboksförfattare. Hon är en av Sveriges mest populära kost- och hälsoprofiler. Genom åren har hon hjälpt tusentals människor till en mer hälsosam livsstil genom sina onlinekurser och sina kokböcker med hälsosam matglädje som sålt över en miljon exemplar.

Varmt välkommen att kontakta Anna Matsjons Wickman för mer information, pressmaterial eller intervjuförfrågningar.

Kontakt: Anna Matsjons Wickman, anna@ulrikadavidsson.se, tel. 076-624 51 20
www.ulrikadavidsson.se, Instagram: [@ulrikadavidsson_official](https://www.instagram.com/ulrikadavidsson_official)

66 Day Challenge med medelhavsmat ges ut av The Book Affair och kommer ut i handeln den 2 januari 2022. ISBN (inb) 9789198594850

The Book Affair är ett bokförlag som ger ut både fack- och skönlitteratur och erbjuder författare marknadens mest moderna och flexibla samarbetsavtal för alla format. Förlaget grundades 2018 av Alexandra Torstendahl och Alexandra Lidén och nischer in sig på kvalitativ utgivning och entreprenörsdrivna upphovsmän. Läs mer på www.thebookaffair.se
