

# MUSKLER BYGGS I KÖKET

– kokboken MER MUSKELMAT är här!

**Kokboken MUSKELMAT gjorde succé och nu släpps den efterlängttade uppföljaren. MER MUSKELMAT innehåller en rejäl samling nya, skräddarsydda recept som är framtagna med ett tydligt syfte – att maximera dina träningsresultat med hjälp av hälsosam, god och lättlagad mat.**

Samtliga recept i boken innehåller väl avvägda mängder av de olika näringsämnen där ordentligt med fullvärdigt protein, kvalitativa kolhydratskällor och en balanserad mängd fett av god kvalitet är centralt.

Författaren Hannah Runsten är licensierad personlig tränare och kostrådgivare, samt chefredaktör på BODY Magazine.

*– Recepten i MER MUSKELMAT är framtagna för att ge bästa förutsättningar för att må bra inifrån och ut, samt för att få både synbara och märkbara resultat av sin träning, i synnerhet den som utförs på gym, säger Hannah Runsten.*



MER MUSKELMAT är indelad i olika kapitel där det bjuds på allt från varmrätter och frukostar till bakverk och godsaker. Recepten är både närings- och energiberäknade för att underlätta för de som vill ha full koll på vad de stoppar i sig. Dessutom presenteras handfasta tips på hur man på bästa sätt lyckas med sin matlagning och hur man på ett smidigt sätt får i sig de rätta näringsämnen.

MER MUSKELMAT ges ut av tidningen BODY och Egmont Publishing och är på 160 sidor. MER MUSKELMAT lanseras i samband med Fitnessfestivalen den 25–27 november 2016. Boken finns att köpa i bokhandeln samt på [body.se/shop](http://body.se/shop).

Smakprov finns på: <http://www.smakprov.se/smakprov/visa/9789188207180>

Högupplösta bilder laddas ner från Egmont Publishings pressrum hos [Cision](http://Cision).

## **För mer information och recensionsexemplar:**

Linn Pallesen, Egmont Publishings marknadsavdelning  
[linn.pallesen@egmont.se](mailto:linn.pallesen@egmont.se) , 076 545 2421

**Egmont Publishing** publicerar ett hundratal magasin och webbplatser, däribland Hemmets Journal, Hus & Hem, Icakuriren, Kalle Anka, Vagabond, Bamse och KING Magazine. Därutöver har företaget en omfattande verksamhet inom böcker, spel, aktivitetsprodukter event, e-handel och content marketing. Företaget omsätter cirka 1,1 miljarder SEK och har cirka 300 medarbetare i Sverige. Egmont Publishing är en del av mediekoncernen och stiftelsen **Egmont**, som varje år delar ut mer än 100 miljoner SEK för att bidra till att barn och ungdomar får ett bättre liv.