

Stockholm 2019-12-10



66 Day Challenge av Ulrika Davidsson. Foto: Maria Östlin

66 Day Challenge – ny hälsobok av hela Sveriges kostrådgivare Ulrika Davidsson

En vana skapas på 66 dagar och för att skapa nya vanor krävs disciplin, motivation och planering. I sin nya bok, *66 Day Challenge*, inspirerar Ulrika Davidsson till en hälsosammare livsstil genom att dela med sig av sina favoritrecept och bästa motivationstips för ett sundare liv med massor av ny energi. Den perfekta starten på 2020!

Enligt en vetenskaplig studie tar det 66 dagar att skapa en ny vana. Det har Ulrika tagit fasta på och utformat ett program på 9,5 vecka som innehåller olika former av kostscheman, allt för att läsaren ska hitta just sin favorit, samt planering och motivation för att lyckas.

66 Day Challenge, The Book Affair, är så mycket mer än bara en kokbok; genom hela boken guidar Ulrika läsaren vecka för vecka med lättlagade lågkalorirecept, inspiration, eftertanke och motivation. Boken innehåller dessutom övningar och råd runt motion, sömn och stress, allt för att både kropp och själ efter 66 dagar ska få en ny hälsosam livsstil.

- Nyckeln till framgång är att ligga steget före. Tänk till varje morgon: Vad har jag för utmaningar i dag? Hur ska jag planera för dem? Därför är min nya bok mer än bara recept. 66 Day Challenge är fylld med tips om hur du ska planera dina måltider, även på resa och på en restaurang, samt - framförallt - hitta DIN rätta motivation för att verkligen lyckas förändra din livsstil på längre sikt, säger Ulrika Davidsson, kostrådgivare och författare.

66 Day Challenge finns tillgänglig via onlineförsäljning från den 17 december och i bokhandel från den 26 december 2019.

För mer information kontakta gärna Karin Schyffert, presskontakt för Ulrika Davidsson mobil: 0728 -86 74 00 mail: karin.schyffert@editk.se

Kostrådgivaren och kokboks författaren Ulrika Davidsson är en av Sveriges mest populära kost- och hälsoprofiler. Sedan 2006 har Ulrika gett ut över 30 kokböcker med hälsosamma recept. Hennes böcker har sålts i över en miljon exemplar och är publicerade på tolv marknader och flertalet av hennes böcker är översatta till alla nordiska språk. Sedan 2013 driver Ulrika även den populära sommarrestaurangen "Hemma hos Ulrika" i Rone på Gotland.