

Ulrika Davidssons bästa tips om 5:2 i ny bok

Få kan inspirera människor att lyckas byta livsstil som kostrådgivaren och hälsoprofilen **Ulrika Davidsson**. Nu lanseras hennes nya bok *Kom igång med 5:2* med nya recept och beprövade tips på hur alla kan förändra sin livsstil. Ulrikas tidigare 5:2-bok, *Ulrika Davidssons kokbok om 5:2*, har hittills sålts i över 60 000 exemplar, nu tar hon metoden ett steg längre.

– *Alla som följer 5:2 behöver inspiration i köket! Sedan jag gav ut min första bok får jag ständigt frågan om fler recept som är kalorishållna, kaloriberäknade och goda. I min nya bok har jag samlat nästan 100 recept som inspirerar och förenklar för alla som vill följa metoden, säger Ulrika Davidsson.*

Boken innehåller två coachande kom-igång-program. Ett för den som snabbt vill gå ner i vikt och ett för den som vill lägga om sin livsstil på lång sikt. Kostplanerna är enkla att följa och bygger på ingredienser som är lätta att hitta.

5:2-metoden har snabbt blivit vedertagen bland dietister, läkare och forskare som vill fortsätta att undersöka om periodisk fasta kan vara nyckeln till att förbättra blodtryck, IGF-1- och kolesterolvärden.

– *Jag har fått följa flera framgångshistorier bland mina klienter. Många har slutat att ta dagliga mediciner och lyckats stabilisera blodsockret, de har mer energi och som bonus tappar de i vikt. För att lyckas övervinna även de tuffa dagarna behöver man inspiration och framför allt variation så att perioderna med fasta blir lustfyllda. Det hoppas jag kunna inspirera till med den nya boken, avslutar Ulrika Davidsson.*

Ulrika Davidssons kokbok om 5:2 (2013: Tukan förlag) har sålts i över 60 000 exemplar. Uppföljaren *Kom igång med 5:2* utkommer den 9 januari 2015.

Kostrådgivaren och hälsoprofilen **Ulrika Davidsson** har sedan 2006 utkommit med 20 böcker och är en av Sveriges mest framgångsrika författare med inriktning på hälsa och ett hälsosamt liv. Ulrikas böcker är utgivna i 12 länder och de flesta är översatta till alla nordiska språk. Ulrika är dessutom en uppskattad och efterfrågad föredragshållare och kursledare. Ulrika har hjälpt tusentals svenskar till ett hälsosammare liv och följer löpande utvecklingen inom området.

För mer information kontakta Edit Künstlicher, mobil: 070-8185700 e-post: edit@editk.se eller Jiwar Roshan, Tukan förlag, tel 076-898 85 41, e-post: jiwar@tukanforlag.se



Titel: Kom igång med 5:2 | **Författare:** Ulrika Davidsson | **ISBN:** 978-91-7617-129-5

Utkommer: 9 januari 2015 | **Antal sidor:** 208 | **Cirkapris i handeln:** 149 kr | **Foto:** Juliana Wiklund