

Efter tio års forskning om återhämtning – nu kommer Lina Ejlertssons bok med konkreta råd

Fler och fler känner sig stressade och har svårt att få till den eftertraktade återhämtningen. Någon som vill förändra den utvecklingen är forskaren Lina Ejlertsson. I sin nya bok *Energireceptet* ger hon konkret hjälp för att hitta återhämtning i vardagen – med vetenskapen som grund.



Lina Ejlertsson är forskare, föreläsare och folkbildare som i över tio år har forskat om återhämtning. I sin bok *Energireceptet* har hon samlat det vi faktiskt vet fungerar. Hon förklarar vad återhämtning egentligen är, vad som påverkar chanserna att nå den, varför den är så viktig och hur man faktiskt får till den.

– Återhämtning är nödvändigt för att du ska känna dig glad, pigg och frisk – och kunna leva ett hållbart liv! Och det bästa är att återhämtning kan vara nästan vad som helst, det som avgör är ditt behov och dina förutsättningar i stunden, säger Lina Ejlertsson.

I *Energireceptet* listar Lina sju sorters återhämtning, olika återhämtningskällor och konkreta tips. Boken släpps lagom till hösten då många går tillbaka till jobb, skola och rutiner – en tid då behovet av återhämtning ofta gör sig extra påmint.

– Vad behöver du för att få återhämtning? En dos av natur eller kultur, behöver du avslappning eller rörelse, att vara ensam eller tillsammans med andra? Oavsett vilket kommer du att hitta tipsen som passar just dig – men också idéer till helt nya återhämtande aktiviteter och beteenden – i den här boken, säger Lina.

Om författaren

Lina Ejlertsson är forskare, föreläsare, folkbildare – och trebarnsmamma. Hon har en bakgrund som hälsopedagog och 2021 blev hon doktor i folkhälsovetenskap vid Lunds universitet, där hon disputerade med en avhandling om betydelsen av återhämtning i arbetsvardagen. Lina medverkar regelbundet i media och är även känd för sitt Instagramkonto @aterhamtningsforskaren, där hon ger

forskningsbaserad information och inspiration om återhämtning och hälsa.

Energireceptet: Din dagliga dos återhämtning för ett gladare, piggare och friskare liv utkommer på **Bonnier Fakta** den **28 juli**.

För intervjuförfrågningar och mer information vänligen kontakta:

Ida Lindgren

Ida.lindgren@bonnierforlagen.se

Bonnier Fakta ger ut böcker som möter läsarens längtan efter kunskap och inblick i ämnen som mat och dryck, hälsa, hantverk, trädgård, natur och mycket mer. Våra böckers form och uttryck ska vara en viktig del av läsoplevelsen. Vi är Sveriges ledande fackboksförlag för illustrerad utgivning och ingår i Bokförlaget Forum.