

WW ViktVaktarna släpper ny kokbok för alla kokkar, och alla tillfällen

Med nya kokboken *Vanlig mat* vill WW ViktVaktarna hjälpa svenskarna att leva hälsosamt och samtidigt äta vanlig mat. Då det som är vanlig mat för en kan vara något helt annat för en annan är boken full av recept för alla smaker; allt från husmanskost till bibimbap, bowls och scallion pancakes. Kapitlen är anpassade efter olika tillfällen och kokkar - exempelvis för den som vill laga festligare helgmat, för den som har bråttom eller för den som är lite extra sötsugen.



- Att gå ner i vikt ska inte innebära uppoffringar och konstant hunger. Piller, pulver, soppor och shakes må vara effektivt, men det håller sällan på sikt. För att gå ner i vikt och skapa en hållbar livsstil behöver vi äta vanlig mat som är både god och hälsosam - och det är det vi vill visa med den här boken, säger Karin Nileskog, kostexpert på WW ViktVaktarna.

Vanlig mat kostar SEK 199 kr och finns att köpa i WW ViktVaktarnas webbshop på ViktVaktarna.se