



Med sin nya kokbok vill WW ViktVäktarna hjälpa alla som vill äta gott men har tufft att hitta tiden, och inspirationen, att laga god mat från grunden varje dag.

2021-11-10 12:33 CET

Ny kokbok från WW ViktVäktarna hjälper dig att planera vardagsmaten

Med nya kokboken *Preppat & klart* vill WW ViktVäktarna hjälpa alla som vill äta gott men har tufft att hitta tiden, och inspirationen, att laga god mat från grunden varje dag. Lösningen är att vara väl förberedd, att ha allt preppat och klart!

Denna bok är full av goda recept och smarta sätt att tillaga dem. Här finns läckra rätter som passar utmärkt att laga mycket av när man ändå är igång. *Preppat & klart* innehåller även enkla grundrecept som sedan lätt förvandlas till tre helt olika rätter. Och med hjälp av den smarta helgpreppen

blir fem dagars goda och hemlagade middagar redo på bara en eftermiddag.

– Detta är en perfekt kokbok för alla som vill spara både pengar och tid, som man kan lägga på något annat. Och samtidigt äta gott, säger Karin Nileskog, kostexpert på WW ViktVäktarna.

Recepten i *Preppat & klart* är beräknade enligt WW ViktVäktarnas nya program – PersonligaPoints™. För första gången är ingen plan den andra lik, eftersom vi alla är olika.

Preppat & klart kostar SEK 199 kr och finns att köpa i WW ViktVäktarnas webbshop på ViktVaktarna.se

För högupplösta bilder, *Preppat & klart* i PDF-form och/eller ett tryckt exemplar av *Preppat & klart* kontakta cecilia.nilsson@viktvaektarna.se

WW ViktVäktarna, internationellt kallat WW, är ett globalt hälsoföretag och världens ledande kommersiella viktningsmetod. Vi inspirerar miljontals människor till hälsosamma vanor i vardagen. Med vår [digitala tjänst](#) och genom [personliga möten](#) tar WW ViktVäktarnas medlemmar del av en hållbar livsstil och inspireras till god och nyttig mat, lustfyllda aktiviteter och ett sunt tankesätt. Med mer än fem decenniers erfarenhet av att skapa communities och en stark expertis inom beteendevetenskap strävar vi efter att inspirera till god hälsa för alla. För att läsa mer om WW ViktVäktarna och vår syn på en hälsosam livsstil, besök www.viktvaektarna.se