



2013-08-20 08:53 CEST

Shirley Clamp ger ut kokbok med ViktVaktarna

Shirley Clamp ger ut kokbok med ViktVaktarna

Ett knappt år har gått sedan Shirley Clamp blev svensk ambassadör för ViktVaktarna. Nu ger sångerskan, som gått ned två klädstorlekar med hjälp av metoden, ut en kokbok med sina egna ViktVaktarrecept. Med den 125 sidor tjocka boken "Lätt att njuta med Shirley Clamp och ViktVaktarna" hoppas Shirley inspirera fler att leva hälsosamt utan att göra en massa uppoffringar.

Efter många år av destruktivt jobbantande nådde Shirley Clamp äntligen sin målvikt – med ViktVaktarna. Nu lanserar hon kokboken "Lätt att Njuta med ViktVaktarna", som bjuder på allt från raclette, pizza och fylld fläskytterfilé till

blåbärscheesecake, dajmglass med polka och färgglada drinkar.

– Jag exkluderar inget i min vardag. Jag har förstått nu, att jag faktiskt kan fortsätta unna mig allt jag älskar; bara inte i samma ohälsosamma mängder som tidigare, säger Shirley Clamp.

Boken är indelad i fyra avsnitt – ”Vardag”, ”Lyxa hemma”, ”Tjejerna kommer” och ”Fest” - som alla inleds med en personligt skriven text. Recepten är enkla att laga och passar alla som vill inspireras till nya, lättare matvanor. För den som följer ViktVäktarnas metod redovisas antal ”ProPoints” intill varje recept.

Ulrika Ennen, marknadsdirektör på ViktVäktarna, säger att beslutet att lansera en kokbok tillsammans med Shirley Clamp var enkelt:

– Sedan vi inledde vårt samarbete med Shirley har många hört av sig och tackat för den inspiration hon sprider. Att illustrera och dela Shirleys personliga recept kändes som ett naturligt och väldigt roligt nästa steg, säger Ulrika Ennen.

Kokboken ”Lätt att Njuta med Shirley Clamp och ViktVäktarna” ges ut i samarbete med bokförlaget Semic. Boken säljs från och med vecka 33 på ViktVäktarnas center runtom i landet samt på <http://www.viktvaktarna-shop.se/>.

Till bokhandeln - via Bokus, Adlibris och Akademibokhandeln – kommer boken den 3 september.

Kontakt:

Ulrika Ennen, Marknadsdirektör på ViktVäktarna, ulrika.ennen@viktvaktarna.se, 0733 64 15 74.

Johanna Boström Stone, Shirley Clamps presskontakt på Lionheart Music Group, johanna.bostrom.stone@lionheartmusicgroup.se, 0706 40 85 04

Om ViktVaktarna:

I Sverige har två miljoner svenskar minskat sin vikt med hjälp av ViktVaktarna sedan 1972. ViktVaktarna erbjuder en effektiv metod för att uppnå en hållbar viktninskning som innebär att man får äta allt – men inte alltid. ViktVaktarna följer de svenska näringsrekommendationerna. Kostprogrammet bygger på en vetenskapligt beprövad metod med grundpelarna mat, motion, motivation, och möten. Läs mer på: viktvaktarna.se