



WW ViktVäktarnas nya fikabok innehåller en mängd olika varianter av godsaker.

2021-04-21 13:21 CEST

WW ViktVäktarna släpper ny fikabok

Med nya fikaboken *Söta saker* vill WW ViktVäktarna visa att en hälsosam livsstil handlar om att äta allt, men inte alltid och inte hur mycket som helst. Förbud gör ingen glad, dessutom är det väldigt sällan vi orkar leva med förbud under en längre tid.

-Det kanske låter som en motstridighet för vissa att vi på WW ViktVäktarna gör en fikabok. Men vi säger att det är precis tvärtom. Vi gillar godsaker precis lika mycket som alla andra, om inte mer till och med. Att låta godsaker vara ett positivt inslag i våra liv skapar mycket bättre förutsättningar för en långsiktigt hållbar och hälsosam livsstil, säger Karin Nileskog, kostexpert på WW ViktVäktarna.

I boken finns en mängd olika varianter av godsaker och i flera av recepten används grönsaker och baljväxter på ett sätt som man inte är van vid från det mer traditionella sättet att baka.

-Ofta märks det inte ens att det är grönsaker i receptet, mer än att resultatet blir väldigt saftigt. Så var inte rädd för att stoppa såväl zucchini och pumpa som ärtor och bönor i kakan, säger Karin Nileskog.

Söta saker kostar SEK 99 kr och finns att köpa i WW ViktVäktarnas webbshop på ViktVaktarna.se

För högupplösta bilder, *Söta saker* i PDF-form och/eller ett tryckt exemplar av *Söta saker* kontakta cecilia.nilsson@viktvaktarna.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.viktvaktarna.se