



Vanlig mat är all typ av mat och därför är denna bok full av recept som passar alla kockar, oavsett om du gillar husmanskost eller bibimbap och bowls.

2021-01-11 13:06 CET

WW ViktVäktarna släpper ny kokbok för alla kockar, och alla tillfällen

Med nya kokboken *Vanlig mat* vill WW ViktVäktarna 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 kockar – 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 ViktVäktarna.

Vanlig mat kostar SEK 199 kr och finns att köpa i WW ViktVäktarnas webbshop på [ViktVäktarna.se](https://www.viktvaektarna.se)

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

WW ViktVäktarna, internationellt kallat WW, är ett globalt hälsoföretag och världens ledande kommersiella viktminskningmetod. 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