

## Ulrika Davidsson reser jorden runt i uppföljaren av 66 Day Challenge

I kostrådgivaren Ulrika Davidssons tredje bok i succéserien *66 Day Challenge* tar hon med sina läsare på en matresa jorden runt med enkel matlagning och spännande smaker från Asien, Mellanöstern, Medelhavet, Sydamerika, USA och även den nordiska maten.



Att ändra ovanor till bättre vanor steg efter steg och nå en hållbar hälsosam livsstil är Ulrikas önskan. Tiotusentals personer har följt Ulrikas kostscheman i *66 Day Challenge* under de senaste åren och har lyckats göra en hälsoförändring på många plan. Nu utkommer tredje boken i succéserien där Ulrika hämtar inspiration från jordens alla hörn.

Boken bygger på forskningen som visar att det tar 66 dagar att ändra en vana – ett användbart och effektivt förhållningsätt som visar att hälsomålen är inom räckhåll! I *66 Day Challenge – jorden runt* ger Ulrika en helhetsplanering med kostscheman, recept, inköpslistor och kunskap om hur du tar dig an utmaningen och klarar den.

Alla recept är kalori- och kolhydratsberäknade och bidrar till att hålla blodsockret på en jämn nivå. Dessutom öppnas en ny värld av smaker med råvaror och kryddor från hela världen som skapar variation på tallriken vecka för vecka. Här får du mycket matglädje och inte minst ett gediget smakbibliotek att botanisera i: från våra nordiska råvaror till Asiens spännande smaker och Mellanösterns karaktäristiska kryddor.

*– Under en tidigare resa till Mexiko blev jag inspirerad att skapa en bok med typiska smaker, kryddor och råvaror från olika delar av världen, att kombinera detta med 66 Day Challenge och dess vetenskapliga förankring för att kunna ge mina läsare härlig matglädje under sin hälsoresa känns väldigt inspirerande, säger Ulrika Davidsson.*

Ulrikas böcker inom 66 Day Challenge har sålt över 70.000 exemplar. Med den nya boken *66 Day Challenge – jorden runt* hoppas Ulrika kunna inspirera sina läsare till att våga prova nya smaker och recept som man kanske inte vanligtvis brukar laga hemma.

**Ulrika Davidsson** är kostrådgivare, receptkreatör och bästsäljande kokboksförfattare. Hon är en av Sveriges mest populära kost- och hälsoprofiler och arbetar aktivt för att göra Sverige mer hälsosamt. Genom åren har hon hjälpt tusentals människor till en mer hälsosam livsstil genom sina onlinekurser och sina kokböcker med hälsosam matglädje som sålt över en miljon exemplar.

**Varmt välkommen att kontakta Anna Matsjons Wickman för mer information, pressmaterial eller intervjuförfrågningar.**

**Kontakt:** Anna Matsjons Wickman, [anna@ulrikadavidsson.se](mailto:anna@ulrikadavidsson.se), tel. 076-624 51 20  
[www.ulrikadavidsson.se](http://www.ulrikadavidsson.se), Instagram: [@ulrikadavidsson\\_official](https://www.instagram.com/ulrikadavidsson_official)

*66 Day Challenge – Jorden runt* | ISBN 978-91-987647-9-6 | Utkommer 6 december  
Fotografier av Ulrika Davidsson och Malte Danielsson

**The Book Affair** är ett bokförlag som ger ut både fack- och skönlitteratur och erbjuder författare marknadens mest moderna och flexibla samarbetsavtal för alla format. Förlaget grundades 2018 av Alexandra Torstendahl och Alexandra Lidén och nischer in sig på kvalitativ utgivning och entreprenörsdrivna upphovsmän. Läs mer på [www.thebookaffair.se](http://www.thebookaffair.se)

---