

'S

Strandberg Publishing A/S

Gammel Mønt 14, 5.th.
1117 København K

mail@strandbergpublishing.dk

+45 88 82 66 10

strandbergpublishing.dk

**DEN INTERNATIONALE
BESTSELLER
- NU PÅ DANSK!**

Udkommer 14. oktober 2016

Joe Wicks (@thebodycoach)

Lean in 15 **Hurtigt i form**

Spis mere, træn mindre – forbrænd fedt og opbyg muskler med ”The Bodycoach” på 15 minutter

Joe Wicks (@thebodycoach) er et trænings- og kostfænomen på de sociale medier med over 1,4 millioner følgere på Instagram – og endnu flere på Facebook. Hans enkle guide til at komme i god form **Lean in 15** er en international bestseller, der har solgt over 1 million eksemplarer i England på et halvt år. Med opskrifter og træningsøvelser, der kan laves på kun 15 minutter, er bogen oplagt til en travl hverdag.

Med **Lean in 15** er det slut med smagsfattige diæter og utallige timer i træningscentret. Joe Wicks har nemlig vendt formlen på hovedet, og han vil have dig til at spise mere og træne mindre! For Joe er det enkelt: Hvis du følger din krops naturlige rytme og kombinerer mad og træning rigtigt, vil du få stærkere muskler, forbrænde mere fedt og få den krop, du ønsker dig. Utroligt, men det virker faktisk: Tusindvis af Joe Wicks følgere deler hver dag deres vilde succeshistorier online – og flere kommer hele tiden til.

Lean in 15 er en livsstil, som vil forandre din krop og den måde, du spiser på for altid. Uanset, hvor travlt du har, kan du altid finde et kvarter til at tilberede dine måltider og holde

dig i form. Og når du først har lært, hvordan du tanker din krop op på en god måde, vil du aldrig skulle følge en kaloriefattig slankekur igen!

Lean in 15 indeholder mere end 100 indbydende 15-minutters opskrifter på retter, der booster din krop før og efter træning. Prøv fx *Muslinger i kokosmælk* eller *Bad-boy burrito*. Få desuden Joe Wicks mest effektive 15-minutters HIIT-træningsøvelser, der sætter din forbrænding i vejret.

Om forfatteren

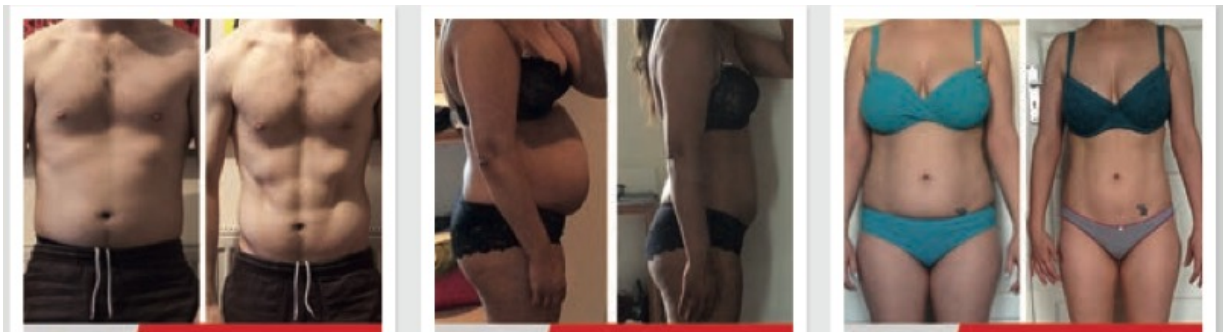
Joe Wicks (@thebodycoach) er personlig træner og har med sin unikke kombination af træning og mad hjulpet tusindvis af mennesker i bedre form i hele verden. Under hashtagget **#leanin15** er konceptet blevet et internetfænomen på **YouTube**, hvor Joe uploader en ny opskrift om dagen. De mere end 1,4 millioner følgere på **Facebook** og **Instagram**, har gjort bogen til en af Englands hurtigst sælgende bøger nogensinde.

Yderligere information og kontakt

For bestilling af presseeksemplarer, pressefotos/opskrifter og kontakt til forfatteren, kontakt venligst presseansvarlig Mette Wibeck på mette@strandbergpublishing.dk eller på telefon 4075 3476. Se også pressekit på www.strandbergpublishing.dk/presse

Fakta om bogen

Titel: Lean in 15
Forfatter: Joe Wicks
Omfang: 224 sider
Pris: 199,95 kroner
Forlag: Strandberg Publishing
Udkommer: 14. oktober 2016



Se flere før- og efterbilleder i bogen, på Instagram under **#Leanin15** eller på Facebook **@JoeWicksTheBodyCoach**