**Pressmeddelande 2012-01-03

Från Zlatanfeber till Hälsochock
Böcker om hälsa och träning dominerar Bokustoppen

Hälsoböcker med olika dieter, hälso- och träningstips tar över Bokustoppen – listan över de mest sålda böckerna dag för dag. Boken ”Jag är Zlatan” har puttats ner till plats två till förmån för boken LCHQ - lågkolhydratkost av högsta kvalitet av** [**Fredrik Paulún**](http://www.bokus.com/cgi-bin/product_search.cgi?authors=Fredrik%20Paul%FAn)**. Hela 7 av 10 böcker på Bokustoppen handlar just nu om kost, hälsa och träning. På Bokus 20-i-topp-lista över mest sålda böcker år 2011 är 4 av titlarna på temat kost och hälsa.**

- Det är givetvis många som tycker att byxorna spänner lite onödigt mycket efter julhelgen och som strävar efter ett lättare och mer hälsosamt liv år 2012, men trenden kring böcker om hälsa har ökat starkt över året och inte bara runt nyår, säger Erik Hallmén, Marknadschef på Bokus . Böckerna som handlar om dieter med få kolhydrater som GI, LCHF och LCHQ säljer i oerhörda mängder just nu. På försäljningstoppen ligger den nyutkomna boken av Fredrik Paulún, ”LCHQ - lågkolhydratkost av högsta kvalitet”, tätt följt av hela sex ytterligare böcker på temat.

**Andra böcker som ligger på Bokus topplista är:**
[LCHF på mitt sätt : 100 recept med nästan inga kolhydrater](http://www.bokus.com/bok/9789153436010/lchf-pa-mitt-satt-100-recept-med-nastan-inga-kolhydrater/)(Ulrika Davidsson)[Matmolekyler : kokbok för nyfikna](http://www.bokus.com/bok/9789153437246/matmolekyler-kokbok-for-nyfikna/)([Lisa Förare Winbladh](http://www.bokus.com/cgi-bin/product_search.cgi?authors=Lisa%20F%F6rare%20Winbladh), [Malin Sandström](http://www.bokus.com/cgi-bin/product_search.cgi?authors=Malin%20Sandstr%F6m))[Näringsrik & Naturlig LCHF : 6 veckomenyer för viktminskning och bättre hälsa](http://www.bokus.com/bok/9789113038056/naringsrik-naturlig-lchf-6-veckomenyer-for-viktminskning-och-battre-halsa/)(Klara Desser)[Dags att bli smal! LCHF på mitt sätt](http://www.bokus.com/bok/9789174610635/dags-att-bli-smal-lchf-pa-mitt-satt/)*(*Katrin Zytomierska)[Dukandieten: Ät gott och gå ner i vikt med den beprövade proteinmetoden](http://www.bokus.com/bok/9789174242201/dukandieten-at-gott-och-ga-ner-i-vikt-med-den-beprovade-proteinmetoden/)(Dr Pierre Dukan)[LCHF-husmanskost : den goda vägen till hälsa och viktminskning](http://www.bokus.com/bok/9789174241013/lchf-husmanskost-den-goda-vagen-till-halsa-och-viktminskning/)(Anna Hallén)



Läs om fler nya böcker om hälsa och träning som ex [Naughty forties, fab fifties - ät dig ned i vikt och upp i form](http://www.bokus.com/bok/9789172412354/naughty-forties-fab-fifties-at-dig-ned-i-vikt-och-upp-i-form/) ([Cathrine Schück](http://www.bokus.com/cgi-bin/product_search.cgi?authors=Cathrine%20Sch%FCck), [Zara Doublet](http://www.bokus.com/cgi-bin/product_search.cgi?authors=Zara%20Doublet)) [här](http://www.bokus.com/cgi-bin/P_campaign_show.cgi?c_id=83631).

**Länk till mer information:** [www.bokus.com](http://www.bokus.com)
 **För mer information, vänligen kontakta:**Erik Hallmén, Marknadschef Bokus, tel: 010-744 10 04, e-post: erik.hallmen@bokus.com