# Kostexperten Ola Lauritzson lanserar GI-kalendern 2013

**I samarbete med kalenderföretaget Gaius har kost- och GI-experten Ola Lauritzson tagit fram en årskalender för 2013 i praktiskt fickformat. För varje månad finns en säsongsanpassad trerättersmeny helt utan socker och snabba kolhydrater.**

”Ett av mina viktigaste råd till personer som vill ändra sin livsstil är att föra en mat- och träningsdagbok. Då blir man motiverad och får enkelt koll på sina goda – eller dåliga – vanor. GI-kalendern förenar det bästa med en vanlig kalender och en inspirerande kokbok”, säger Ola Lauritzson.

Inför varje månad finns tips på hur man kan förbättra sin livsstil utifrån säsongen. Dessutom bjuds man på en läcker trerättersmeny med särskild tonvikt på säsongsanpassade råvaror.

Utgivningsdag för kalendern är den 18 oktober 2012. För mer information och beställning av kalendern vänligen kontakta:

**Anders Magnusson, Gaius AB, 0733-80 23 76**

Ola Lauritzson är en av Sveriges mest sålda fackboksförfattare med ett tiotal böcker om kost- och hälsa. Ola Lauritzson var en av de personer som lanserade den så kallade GI-metoden i Sverige. Han driver även vikt- och hälsosajten GI Viktkoll samt GI-boxen, ett företag som erbjuder hemleverans av färdiglagade, näringsberäknade maträtter.

---

[Hälsa Invest AB](http://www.halsainvest.se/) är koncernbolaget för en grupp av hälsoorienterade företag. [GI-boxen](http://www.giboxen.se/) lanserades hösten 2010 och levererar nyttig, färdiglagad mat till privatpersoner och företag. Bolaget drivs i samarbete med vikt- och hälsosajten [GI Viktkoll](http://www.giviktkoll.se/) med bas i Stockholm. Bolagets grundare och VD är GI-experten Ola Lauritzson.

**För mer information:**

[www.halsainvest.se](http://www.halsainvest.se)

Sveavägen 135

113 46 Stockholm

[www.giviktkoll.se](http://www.giviktkoll.se)

[www.giboxen.se](http://www.giboxen.se)