

« Maman équilibrée, famille en santé » par Victoria Kult

Montréal, le 7 septembre 2021 – Victoria Kult a fait de la santé des femmes du Québec sa priorité. Chacune des activités qu'elle entreprend a pour but d'aider des femmes de tous âges à se sentir mieux dans leur peau et à devenir la meilleure version d'elles-mêmes. Pour son premier livre, paru avec Pratico Édition, elle présente 80 recettes et exercices qui ont pour objectif premier le bien-être des femmes et des mamans, pendant et après la grossesse. Avec Maman équilibrée, famille en santé, elle souhaite inspirer les femmes à voir au-delà du physique, à retrouver confiance en elles et, surtout, à trouver l'équilibre entre la vie de maman et celle de femme épanouie.

Victoria Kult est entraîneuse personnelle certifiée, praticienne en gestion de poids et étudiante en médecine alternative et naturopathie, et elle a préparé pour ce livre des recettes accessibles, gourmandes, nutritives et diversifiées. Elle présente aussi certaines recettes russes et polonaises, inspirées de sa famille qui a immigré au Québec après la Seconde Guerre mondiale. Victoria a pour philosophie qu'il n'est pas nécessaire d'avoir une diète stricte pour être en santé et pour atteindre ses objectifs personnels. Au contraire, tout est une question d'équilibre! Ce qui compte, c'est de pratiquer des exercices et d'avoir des entraînements motivants, car chaque personne est différente et vit une réalité distincte. « La vie, c'est plus que du poulet et du brocoli! La santé n'a jamais eu aussi bon goût », dit-elle en souriant.

Dans son ouvrage, on trouve aussi des codes QR pour accéder à des vidéos d'entraînements stimulants et de nombreuses informations sur le bien-être des femmes, comme l'alimentation et le stress.

Cet automne, Victoria Kult figure dans le top 10 du RBC Canadian Women Entrepreneurs Awards de la Banque RBC, une prestigieuse remise de prix destinée à saluer les réalisations et les performances des femmes les plus influentes au pays, dans la catégorie « Dynamisme ». Elle va inaugurer son siège social et son gymnase privé à Montréal. En février prochain, elle invitera les femmes à l'accompagner dans une retraite de yoga, au Mexique. Par l'entremise de sa communauté ELLES, Victoria rejoint des milliers de femmes québécoises.

À propos de Pratico Édition

Pratico Édition, c'est près de 100 titres publiés à ce jour qui figurent dans le palmarès Gaspard des livres les plus vendus au Québec chaque semaine ! La maison d'édition participe au succès de personnalités et d'influenceurs en mettant à contribution le talent incroyable de leurs équipes. De l'idéation à la mise en marché, en passant par la conception et la production, Pratico Édition s'assure de produire des livres répondant parfaitement aux goûts et aux besoins des clientèles cibles. Elle produit aussi des livres de leurs marques maison (de contenus pratiques et inspirants ayant pour sujet la cuisine, la santé et la décoration), des livres de croissance personnelle ainsi que des livres de type « récit » et des biographies. Pratico Édition est une division sœur de Pratico-Pratiques, une entreprise québécoise indépendante spécialisée dans la production et la diffusion de contenus.



Fiche technique

Parution : 15 septembre 2021,
Partout au Québec
Prix : 29,95 \$
ISBN : 978-2-89658-889-3
Format : 8 po x 10 po
Nombre de pages : 260

Pour plus d'informations

Felipe del Pozo
Relations de presse
514 616-4713
felipe@felipeRP.com

Marie-Septembre Larouche
Chargée de projet marketing
1 866 882-0091
mlarouche@pratico-pratiques.com

<https://ellesparvictoriakult.com>

<https://praticoedition.com/>

