**新 书 推 荐**

****

**中文书名：《食物快速代谢法：7个恢复健康的食物处方》**

**英文书名：****FAST METABOLISM FOOD RX ：7 Powerful Prescriptions to Feed Your Body Back to Health**

**作 者：Haylie Pomroy**

**出 版 社：****Crown**

**代理公司：ANA**

**页 数: 304页**

**出版时间：2016年2月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：保健**

**内容简介：**

你知道有些食物能够提供视觉上的面部整形而其效果足以和手术媲美吗？比如黄瓜和姜黄能够强化你的颊骨，白豆泥能够收紧你的皮肤？你知道玉米里面的某种植物色素会导致眼部色斑和眼袋，其实用绿豆和小扁豆代替玉米就能解决这个问题吗？海莉·庞罗伊知道，她还有更多这样的秘密。这是她的粉丝们翘首以盼的书！

《纽约时报》畅销作者榜首，被称作“代谢耳语者”的作者，在这本最新作品中揭示了提供身体一切所需的独特食物处方：从祛斑到塑形；从预防疾病到检查目前的健康状况；从提高运动能力到加强生命质量。吃+代谢=健康。这本完备的实践指南将为读者提供他们确切所需的信息，使他们能够从所吃的食物中获得健康。

你将亲眼目睹食物带来的明显变化：某种食物是怎样使你变得更漂亮**、**皮肤更好**、**头发更亮**、**指甲更健康**、**神采奕奕。你将学到在放纵之后如何清洁自己，什么食物最能够激活你的甲状腺功能**、**保护你免于心脏疾病**、**避免脂肪肝**、**预防或治疗新陈代谢候群症**、**应对癌前期以及等等。

我们的身体一直在说话，我们只需要学习如何去聆听。有时它们会低语：没能量啦，体型正在垮下来。有时它们试图直接对我们说：把胆固醇调高一点否则就会得肠易激综合症或者消化不良啦。还有时候，它们会尖叫起来，我们要的糖尿病啦，或者我们已经吃饱啦，我们心情很糟糕，我们的免疫系统罢工了，它们正在攻击我们。每一个健康信号都隐藏着一种代谢障碍，而每一种障碍都有一种食物用以治愈。在她的新书中，海莉会教我们任何人都能够通过选择和食用合适的食物得到健康的身体。

海莉要彻底揭掉食物的神秘面纱，让你再次爱上你所吃的东西。你能控制体重，治愈代谢综合症，开始全新的食物生活。海莉在伯班克**、**加利福尼亚**、**科林斯堡以及科罗拉多拥有自己的诊所，并且有众多的名人顾客，例如詹尼佛·洛佩慈**、**艾尔酷杰**、**雪儿**、**小罗伯特·唐尼。她不断地为她的客户提供提示，技巧以及食谱，用严厉的关心帮助他们重新塑造自己身体，免于对厨房的恐惧。

**作者简介：**

**海莉·庞罗伊（Haylie Pomroy）**，营养学家，《纽约时报》畅销作家榜首，在贝弗利山**、**伯班克**、**尔湾市和科林斯堡都拥有自己的综合健康诊所。她因善用食物作为新陈代谢治疗处方而在好莱坞以及医疗圈内赫赫有名。她曾做客美国公共广播，上过《奥兹医生秀》**、**《早安美国》**、**《凯蒂秀》**、**《号外》以及《走进好莱坞》等节目。她还在《妇女天地》**、**《时尚芭莎》**、**《玛丽》**、**《布莱尔》**、**《人物》**、**《新佳人》等等杂志上有过专访。她的客户包括詹尼佛·洛佩慈**、**艾尔酷杰**、**雪儿**、**小罗伯特·唐尼以及NFL运动员。请访问Haylie Pomroy.com.

**媒体评价：**

 “这本书就是讲述食物。严肃对待食物，否则就是死亡。就是这么简单。海莉·庞罗伊了解这一点。

----苏珊·萨默斯（Suzanne Somers），健康支持者，作家，艺人

 “在这本有创意**、**有雄心的书中， 海莉·庞罗伊为普遍的健康问题提供了有力的营养解决方案。我喜欢看到提高健康的创新点子，就像本书中提供的那样。本书证明了食物是我们最强有力的武器，是我们生命活力最强大的盟友。”

----泰瑞·沃尔斯医生（Dr. Terry Wahls），畅销书*The Wahls Protocol*的作者

“谁要是对食物的力量有任何的怀疑，去读《食物快速代谢法：7个恢复健康的食物处方》，准备好被说服吧。海莉·庞罗伊从厨房里给你直接端来美味有效的食物药方。”

----罗宾·查特坎（Robynne Chutkan），医学博士，*The Microbiome Solution*和*Gutbliss*的作者，女性消化中心的创始人

“《食物快速代谢法》是一本完备的指南，能够指导你利用自己的厨房药房来恢复健康，治愈慢性疾病。她的作品代表了她艰苦持久的工作以及对医学文献的深入理解。这是一本基于事实的书，而不是一时的火爆和谬论，它能够一点一点地治愈你的身体。”

----艾伦·克里斯钦森（Alan Christianson），《纽约时报》畅销书*The Adrenal Reset Diet*的作者

**谢谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：夏蕊（Susan Xia）**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室

邮编：100872

电话：010-82504406

传真：010-82504200

Email：susan@nurnberg.com.cn

网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>