**新 书 推 荐**

**中文书名：《饮食/解放：为什么你要与食物抗争，如何解放自己》**

**英文书名：F(R)EED: WHY YOU STRUGGLE WITH FOOD AND TO LIBERATE YOURSELF**

**作 者：Lucy Fry**

**出 版 社：未定**

**代理公司：RML/ANA/Cindy Zhang**

**页 数：约8万字**

**出版时间：2021年交稿**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：大纲**

**类 型：保健**

**内容简介：**

**《饮食/解放：为什么你要与食物抗争，如何解放自己》（F(R)EED: WHY YOU STRUGGLE WITH FOOD AND TO LIBERATE YOURSELF）这本书适合那些希望摆脱与食物关系处于有害或者不利状态的人们。**

**《饮食/解放：为什么你要与食物抗争，如何解放自己》**包含个人的长期经历和调查内容，是关于作者露西·弗莱的饮食出现紊乱的故事，也是对人们与食物斗争原因的深刻调查，揭示了在这些方面使情感更健康所需的核心条件。

在我们的文化中，围绕食物和节食的功能失调行为是如此普遍，以至于在很大程度上人们不假思索就认可这一现象。**《饮食/解放：为什么你要与食物抗争，如何解放自己》**以当今西方社会食物和身体问题的大量激增，以及围绕饮食和运动方面极端现象的持续常规化为前提，提出了一个核心问题：是什么导致了我们被食物、体重或审美的任何程度的奴役状态，我们如何才可能开始摆脱对自身的束缚？通过采访世界上在饮食紊乱、上瘾和身体形象方面的权威专家，以及校勘和解释最新的研究和治疗方法，并与那些发现真正从食物问题中康复过来的人交谈，露西开始理解并阐明与食物和身体建立健康联系的要求。

**作者简介：**

**露西·弗莱（Lucy Fry）**是一位作家、演说家和顾问。她的回忆录《说我爱你的简单方法》将于2020年2月以无数版本出版。她也是《奔跑、骑行、下沉或游泳》（Faber，2015）的作者。露西定期为《泰晤士报》、《电讯报》、《卫报》、《周日邮报》、《女性健康》、《心理杂志》和造型师撰写有关身心健康的文章，作为演讲者，她在节日和会议上以健康和健身专家的身份出现。她是一位受过训练的专门研究饮食失调的顾问。

**谢谢您的阅读！**

**请将回馈信息发至：**

**张滢（Cindy Zhang)**

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，100872

电 话：010-82504506

传 真：010-82504200

Email:  [Cindy@nurnberg.com.cn](mailto:Cindy@nurnberg.com.cn)

网 址: <http://www.nurnberg.com.cn>

新浪微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

微信订阅号：安德鲁书讯

