**新 书 推 荐**

En bild som visar person, inomhus, mat, vägg

Automatiskt genererad beskrivning

**中文书名：《66天掌握厨艺终极挑战：绝不仅仅是菜谱！》**

**英文书名：66 DAY CHALLENGE**

**作 者：Ulrika Davidsson**

**出 版 社：The Book Afair**

**代理公司：Enberg Agency/ANA/Cindy Zhang**

**页 数：167页**

**出版时间：2020年1月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：瑞典语全稿（可提供翻译）**

**类 型：生活方式/保健**

* 这本书从出版以来已经连续几周蝉联畅销书榜首了！两次重印已全部售罄！
* 作者是瑞典家喻户晓的烹饪书作家和课程老师，是我们的健康达人；
* 作者之前的烹饪书版权已经销售到斯堪的纳维亚，美国以及白令等多个地区；

这是一本与众不同的书，绝不仅仅是一本常规烹饪书！书中介绍了关于健康和食物计划的最新研究，鼓励你在66天内改变生活习惯。

**内容简介：**

通过参加“66天掌握厨艺终极挑战”的活动来改变你的习惯，开启全新的健康生活吧！这本书包含了你想要过上更加健康的生活的所有元素：充足的热量， 一个更加理性的胃口，更好的注意力，以及身材的明显改善。好吃不胖，简单却有计划的每周食谱，在为你提供热量和注意力的同时，还会提高你的免疫力。而这些都来自最新的研究结果。

用66天养成一个新的习惯，而维持一个新的习惯需要自律，动力和计划。在这本书中，作者将她的食谱与简单易行，但却有效的健康饮食计划结合起来。书中充满了鼓励的语言和小贴士来帮助读者一路轻松达到目标。

书中提到的饮食计划包括一份5：2低卡高脂饮食和16：8的禁食计划。这些都是以最新的研究结果和作者作为营养师的工作经验为基础制定的。在过去的16年里，作者一直致力于帮助成百上千的人过上更加健康的生活。她会教你如何通过天然蛋白质，大量蔬菜和慢卡吃得更加健康。食谱包括冷热食物、肉类、家禽和鱼类，还有素食食谱，这些食谱都很容易烹调，营养丰富，最重要的是，非常美味！所有的食谱都是经过计算的，这样你就可以跟踪你的卡路里摄入量，知道你在给你的身体吃什么！

**目录**

我的48-36号旅行

你好，欢迎来到一个更健康，更合理的生活！

成为你自己的66天健康教练！

目标成功的三个计划！

成本

运动

康复和睡眠计划

焚烧垃圾

享受你的烹饪！

低碳水化合物成本：每个可爱的孩子都有很多名字！

怎么了？

成功的计划

问心无愧地享用所有的食物

当你走得很快或被拒绝时

选择合适的原材料

成本方案与回收

第1周：从果汁和清洁开始

第2-4周：5:2挑战

第5周：16:8挑战

第6-7周：挑战800卡路里

第8-9周5:2挑战

第10周：光滑的涡轮绕组和汤

健康的生活方式

打开

训练自己

激励计划

目标规划

饮食习惯与减肥

睡眠与恢复

压力！压力！

为实现目标行动

**作者简介：**

**尤利卡·戴维森（**En bild som visar person, inomhus, mat, vägg

Automatiskt genererad beskrivning**Ulrika Davidsson）**是一位营养师，同时也是瑞典最有影响力的健康饮食作家。自2006年起，她已经出版了超过30本与健康饮食相关的烹饪图书。她的书籍已经在12个地区销售超过了100万册。2013年，她在哥德兰的罗内开了一家很受欢迎的夏季餐厅“尤里卡之家（Hemma hos Ulrika）”。

尤利卡认为，食物是日常生活中最重要的事物。它对尤利卡自己的身体和体重控制产生了巨大的影响。随着尤利卡不断发现研究食物营养的乐趣，她攻读了营养学领域的学位。当她指导别人的饮食习惯时，她知道他们正在经历什么，这是她的追随者高度赞赏的。

戴维森在创作关于烹饪乐趣的书籍和文章的同时，也在为那些希望通过改变生活习惯，变得更加健康，更有活力的人们提供动力。她与咨询者长久的互动与工作经验使她可以不断拥有最新的健康研究信息作为指导。

作者正在创建一个全新的个人网站，通过论坛的形式为那些愿意参加这个挑战，来改善健康生活习惯的动力的人们提供更多的动力与支持。

**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

