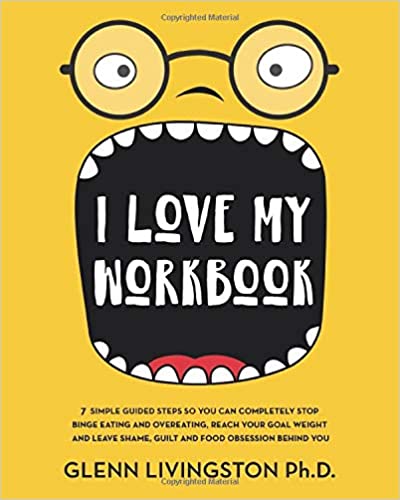
**新 书 推 荐**

****

**中文书名：《我爱我的练习簿》**

**英文书名：I LOVE MY WORKBOOK**

**作 者：Glenn Livingston Ph.D.**

**出 版 社：Psy Tech, Inc.**

**代理公司：DeFiore/ANA/Lauren Li**

**页 数：316页**

**出版时间：2020年1月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：保健**

**版权已授：德国、韩国、乌克兰、俄罗斯。**

**内容简介：**

现在，你可以一步一步地完成利文斯顿博士带领数百名客户完成的步骤。《永不暴食》（*Never Binge Again*）是一种完全不同的克服暴饮暴食的方法，这本手册将帮助您接受并整合其中包含的所有强大的原则：

* **不依靠意志力的健康饮食：**当你按部就班地做这本书的时候，从第一个练习开始，你就会发现自己对食物的决策所消耗的能量会大大减少……而这些能量，最终可以被用于其他更重要、更健康的用途！
* **找回本应属于你的身体：**随着食物越来越少成为问题，你的身体可以逐渐摆脱你一直持有的多余体重，知道你达到一个自然、舒适的体重。
* **摆脱“情绪化进食”的暴虐：** 再也不要因为自己不好的感觉，而强迫地把糟糕的食物放进自己的身体！
* **摆脱对食物的痴迷：**当你消除艰难的食物选择，自动决定吃什么的时候，你对食物的痴迷就会接触。更好地利用你的思想，其中的做法包含体会当下、留心和觉察。
* **从减肥心态中解脱出来：**找到可以伴随你一生的可持续性习惯！
* **找到最像你自己、最有持续性的动力：**既要获得短期的动力，又要获得长期坚持的力量！把一切行动进行个性化，以满足你的具体需求。
* **迎回你自己的力量：**到目前为止， 你一直在让你的本能反应控制你。是时候收回缰绳，让本能看看到底谁才是老大了！
* **用食物结束你的战争：**你是否也曾经与百吉饼、甜甜圈、巧克力棒、披萨或意大利面发生战争……然后就输了？你是否因为不断地在自己的头脑中发动“食物战争”而精疲力尽……只有你自己是牺牲品？看看如何一劳永逸地解决争端，这样你就能重新找回大脑中的和平。

你会喜欢这份工作手册的，因为它能让你永远远离暴饮暴食！

**作者简介：**

**格伦·利文斯顿博士（Glenn Livingston Ph.D.）**是《不再暴饮暴食——如何停止暴饮暴食，坚持你所选择的食物计划》（*How to Stop Overeating and Binge Eating and Stick to the Food Plan of Your Choice*）的作者。他也是心理科技公司（Psy Tech, Inc.）的首席执行官。

格伦·利文斯顿博士出生于一个产生了二十名心理学家、社会工作者、咨询师和治疗师的家庭，他的双亲也都是心理咨询师。在（从自纽约市的耶希瓦大学爱因斯坦医学院）获得博士学位不久之后，格伦在大约18个月内，建立了一个65人的机构，现在合作的客户已经超过1000人。

**谢谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：李文浩（Lauren Li）**

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：010-82449901

传真：010-82504200

Email：[Lauren@nurnberg.com.cn](mailto:Lauren@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/>

微信订阅号：ANABJ2002