**新 书 推 荐**

**中文书名：《凯莉安医生的骨汤食谱》**

**英文书名：DR. KELLYANN’S BONE BROTH DIET: LOSE UP TO 15 POUNDS, 4 INCHES-AND YOUR WRINKLES!-IN JUST 21 DAYS**

**作 者：Kellyann Petrucci, MS, ND**

**出 版 社：Crown**

**代理公司：ANA/Lauren Li**

**页 数：416页**

**出版时间：2021年12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：**

 作为一名自然疗法医生和减肥专家，凯利安博士（Dr. Kellyann）通过她的骨汤饮食帮助成千上万的患者实现了惊人的减肥效果，并获得更年轻的皮肤。骨汤富含燃烧脂肪的营养素、紧致肌肤的胶原蛋白成分、拥有治愈肠道和对抗炎症的特性，是让你看上去和感觉起来比以往任何时候都年轻的关键。与凯利安博士一起开启美味骨汤食谱，你也可以在短短的21天内获得这些神奇的结果。

 在这个修订版本中，凯利安博士分享了新的80/20食谱，增加了饮食的灵活性，允许在餐饮中添加20%的非节食膳食，同时保留了其他80%的饮食模板。她还在本书中回答了许多你最关心的关于骨汤饮食的问题，分享了有关低碳水化合物饮食和禁食的益处的最新研究。

 你将在本书中了解到骨汤为什么有效，以及如何安全轻松地减肥等等科学知识，在这个过程中，你将免受渴望和饥饿的痛苦。书中包含许多以牛肉、火鸡、鸡肉和鱼为材料的骨汤食谱，它们简单易做，并且风味可口、充满营养。不同于其他需要认真准备和烹饪的饮食计划，骨汤饮食可以让你在厨房里花费更少的时间，使你可以拥有更多时间来充分享受你获得的新活力。本书还向读者介绍了一些简单的健身方法和冥想练习。凯利安博士的骨汤饮食是使你度过健康、快乐、苗条和年轻生活的关键。

**作者简介：**

**凯利安·彼得鲁奇医学博士（Kellyann Petrucci, MS, ND）**是一名资格认证自然疗法医生、认证营养顾问，也是《纽约时报》（*New York Times* ）和《今日美国》（*USA Today*）畅销书作者。她在纽约和洛杉矶担任名人的家庭医生，并在公共电视特别节目“十天瘦身”（*The 10-Day Belly Slimdown*.）中亮相。彼得鲁奇博士是《奥兹医生》（*Dr. Oz*）的定期撰稿人，曾在《医生》（*The Doctors*）、《早安美国》（*Good Morning America*）和《今日》（*Today*）上发表文章。

**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

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