**新 书 推 荐**

**中文书名：《医生的永久减肥计划：减肥的健康解决方案》**

**英文书名：THE DOCTORS’ PERMANENT WEIGHT LOSS PLAN: A HEALTHY SOLUTION TO YO-YO DIETING**

**作 者：Dr. Janice Asher & Jae Rivera**

**出 版 社：Skyhorse**

**代理公司：Biagi/ANA/Connie Xiao**

**页 数：352页**

**出版时间：2020年1月**

**代理地区：中国大陆**

**审读资料：电子稿**

**类 型：保健**

**内容简介：**

节食反反复复，体重秤的指针随着你减重又增重而来回摆动。但是，如果有一个永久减肥的计划呢？不是基于剥夺和限制的时尚饮食，而是一个涉及减肥和保持体重的整体系统？

贾尼斯·阿什（Janice Asher）和杰伊·里维拉（Jae Rivera）透过《医生的永久减肥计划：减肥的健康解决方案》（THE PERMANENT WEIGHT LOSS PLAN）表明，这不仅仅关乎你吃或不吃，更关乎心态和生活方式的改变。贾尼斯和杰伊累计减重170磅，多年来一直维持着自己的体重，她们分享了科学依据、个人经验以及如何成功地重新构建与食物之间的关系的实用见解。

停止有关身材的羞愧，识别饮食失调的状况，掌握哪些行为有助于持久减肥的知识并利用一些秘密技巧和策略。获取以下可行建议：

* 克服压力、羞耻和情绪化进食等障碍
* 避免摄入糖，远离食物舒适圈
* 选择有营养的食物滋养你的肠道微生物和大脑
* 食用蔬菜、益生菌和益生元等
* 选择在正确的时间内进食，促进新陈代谢
* 选择一个适合自己的锻炼方式
* 将厨房从危险地带变为一个安全空间
* 熬过假期，建立一个支持系统
* 停止脂肪羞辱，善待自己

《医生的永久减肥计划：减肥的健康解决方案》（THE PERMANENT WEIGHT LOSS PLAN）提供了26种花椰菜藜麦、烤波塔贝拉蘑菇、蓝莓早餐奶昔、咖喱扁豆沙拉等食谱，鼓励读者接受转变，永远地改变他们的生活。

**作者简介：**

**贾尼斯·阿什（Janice Asher）：**医学博士，宾夕法尼亚大学妇产科医生，曾供职于学生健康服务中心（1989年~2018年），担任妇女健康主任，并倡导了MILE计划。她先后为一百多位患者提供了如何减肥和保持体重的建议。

**杰伊·里维拉（Jae Rivera）：**佛罗里达大学生物考古学博士，目前是美国国家科学基金会研究院和美国国家科学、工程和医学研究院博士研究生。她是富布莱特开放研究奖学金获得者。

**谢谢您的阅读！**

**请将回馈信息发至：萧涵糠（Connie Xiao）**

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- 82449325

传真：010-82504200

Email: Connie@nurnberg.com.cn

网址：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