**新 书 推 荐**

**中文书名：《瘦身指南：深入了解行为科学，让生活更健康》**

**英文书名：*The Trimming Strategy: Living Healthier With The Insights Of Behavioral Science***

**德文书名：Die Schlank-Strategie: Gesünder leben mit den Erkenntnissen der Verhaltenswissenschaft Wirksame Veränderungen statt sinnloser Diäten**

**作 者：Stefan Winter**

**出 版 社：Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH**

**代理公司：ANA/Lauren**

**出版时间：2023年12月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：272页**

**审读资料：电子稿**

**类 型：保健**

**内容简介：**

**有效改变而非无谓节食。**

如果你对节食失败、快速减重后又迅速反弹、重拾不良饮食习惯而感到沮丧，那是时候读一读这本书了。经济学家施特凡·温特教授通过心理学、行为经济学和对大脑研究的最新成果，从完全不同的角度来探讨典型饮食陷阱。他提供了简单有效的方法，让我们摆脱由自己与精明的食品工业共同打造的典型思维和行为陷阱。他强调，节食失败与个人失败无关，是我们在饮食方面的意志力被高估了。通过有效的自我管理，我们可以摆脱所谓的饮食节制和因无法控制食欲而出现的自责心理，从而让内心的馋虫乖乖听话。下面介绍如何让自己轻松做出正确的决定，重新找回健康的饮食习惯和积极向上的自身形象。

- 错误的膳食习惯始于心理作用——在行为经济学和心理学的帮助下达到理想体重。

- 合理、可行、持久——为所有受够了节食失败的人提供科学解释，并带来希望之光。

- 以创新的方式探讨营养话题：为新的思维方式和以轻松的心态对待与食物的关系提供实用指导。

**作者简介：**

**施特凡·温特（Stefan Winter）**出生于1964年，1995年在柏林洪堡大学（Humboldt-Universität zu Berlin）攻读经济学并获得博士学位。2000年至2004年，他在维尔茨堡大学（Julius-Maximilians-Universität Würzburg）教授工商管理、人力资源和组织学。自2004年起，他在波鸿鲁尔大学（Ruhr-Universität Bochum）担任人力资源管理教授一职，并多次因其出色的表现而获得院系教学奖。自2021年起，他开始教授自我管理和经济学。

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

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

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：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

