**新 书 推 荐**

**中文书名：《经期调理：六周消除腹胀，克服痉挛，控制情绪，获得持久的激素平衡》**

**英文书名：FIX YOUR PERIOD: Six Weeks to Banish Bloating, Conquer Cramps, Manage Moodiness, and Ignite Lasting Hormone Balance**

**作 者：Nocole Jardim**

**出 版 社：Harper Wave**

**代理公司：Wendy Sherman/ANA/Lauren**

**出版时间：2020年4月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：416页**

**审读资料：电子稿**

**类 型：保健**



**内容简介：**

经认证的女性健康教练、播客The Period Party的联合主持人妮可·雅尔迪姆（Nicole Jardim）教你长期保持荷尔蒙平衡，改善经前综合症、经期疼痛、月经过多、月经不调和月经缺失等各种问题。

对大多数女性来说，来月经是件糟糕的事：腹胀、腹部痉挛、长痤疮、腹痛、情绪低落、生活混乱。难怪来月经时女性心中总会咒骂！除了带来不便，更会对生活造成巨大扰乱，迫使因其受苦的女性不得不重新安排工作、学习、待办事项或约会。

我们一直鼓励女性用避孕药和布洛芬来缓解常见的经期问题，情绪产生波动时，也要尽量进行自我调节。但正如雅尔迪姆在书中所述，月经并不是麻烦，而是信息。对此，作者提供了为期六周的方案来进行调节。

本书与乔琳·布莱顿（Jolene Brighten）、萨拉·戈特弗里德（Sara Gottfried）和阿维娃·罗姆（Aviva Romm）的书一样，是受经前综合症、月经不调、痛经或月经过多、多囊卵巢综合症、子宫内膜异位症或子宫肌瘤困扰的女性的必备书籍，也是任何想要实现荷尔蒙健康、自然地重新掌控自己生活女性的必备书籍。

**作者简介：**

**妮可·雅尔迪姆（Nicole Jardim）**是经过认证的健康教练、作家、演讲家、导师，也是“经期调理”（Fix Your Period）系列课程的创始人，该课程旨在教会女性通过简洁与轻松的方法平衡体内荷尔蒙。她的工作影响了全球数以万计女性的生活，因此也常被大家称为“经期女孩”和“专业经期调理师”。《卫报》（*The Guardian*）、*Well+Good*、*MindBodyGreen*和*Healthline*等网站都请她担任女性健康专家。妮可还是iTunes上极受欢迎的播客The Period Party的主持人。

**媒体评价：**

“妮可·雅尔迪姆说到做到，我相信《经期调理》将有助于平衡你体内的荷尔蒙，让你恢复活力。”

**----萨拉·戈特弗里德（Sara Gottfried），医学博士，《纽约时报》（*New York Times*）畅销书《荷尔蒙疗法》（*The Hormone Cure*）的作者**

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**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

