**新 书 推 荐**

**中文书名：****《摆脱“压力肚”：为什么压力让人发胖？》**

**英文书名：*****Get Rid of the Stress Belly: why stress makes us fat and what we can do about it***

**德文书名：Weg mit demStressbauch**

**作 者：Sina Schwenninger & Nicolle Lindemann**

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

**代理公司：ANA/Lauren**

**页 数：176页**

**出版时间：2023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：**

压力让人变胖！但究竟是什么原因造成的呢？营养学家兼压力管理教练西娜·施温宁格（Sina Schwenninger）和内科医生尼科尔·林德曼博士（Dr. Nicolle Lindemann）在书中介绍了不同类型的压力、人在压力处境下暴饮暴食的原因、由此产生的卡路里是如何迅速堆积到臀部的，以及，如何才能摆脱这种恶性循环。

本书包含自测抗压能力题目、病人案例研究、日常生活小贴士以及美味简单的烹饪食谱，是一本宝贵又日常的抗压指南。每一个想要对抗日常压力和随之而来的 “压力肚”（Stress Belly）的人都不容错过。

**本书卖点：**

* 减轻压力，减少腹部脂肪：本书是让生活更轻松、更苗条的首要选择
* 深入了解不同类型的压力，并提供亲测有效的技巧和食谱
* 结合营养学家和整体医学博士的专业知识

**作者简介：**

**西娜·****施文宁格（Sina Schwenninger）**是一名营养学家、压力管理和职业倦怠预防教练以及正念培训师。施文宁格曾在一家DAX公司从事市场营销工作时濒临职业倦怠的边缘，但通过各种方式和方法，成功地放慢脚步并远离了危险。除了举办研讨会，她还为教师提供高级培训，并将预防职业倦怠、良好的压力管理和合理营养与健康管理相结合。

**尼科尔·林德曼（Nicolle Lindemann）**是一名内科和营养医学专家，还拥有自然疗法和针灸方面的资格证书。在整体内科医疗实践中，林德曼主要治疗慢性病和心身疾病患者。她还擅长营养咨询和减肥。多年来，尼科尔·林德曼博士和西娜·施文宁格一起，以整体营养咨询和减压指导的理念为患者提供服务，使他们的生活更“苗条”、更快乐、更自主。为此，他们创立了“压力肚”的概念。

**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/%22%20%5Ct%20%22_blank)

书目下载：[http://www.nurnberg.com.cn/booklist\_zh/list.aspx](http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx%22%20%5Ct%20%22_blank)

书讯浏览：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx%22%20%5Ct%20%22_blank)

视频推荐：[http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx](http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx%22%20%5Ct%20%22_blank)

豆瓣小站：[http://site.douban.com/110577/](http://site.douban.com/110577/%22%20%5Ct%20%22_blank)

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" \t "_blank)

微信订阅号：ANABJ2002

