**新 书 推 荐**

**中文书名：****《饮食计划被我毁了，该怎么办：别再责怪自己，战胜永远减肥的想法》**

**英文书名：*I Blew My Diet, Now What: Stop Blaming Yourself, Crush Your Cravings & Lose Weight for Good***

**作 者：Connie Bennett**

**出 版 社：Waterside Productions**

**代理公司：Waterside/ANA/Jessica Wu**

**页 数：200页**

**出版时间：2024年4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：**

每天，人们无意识地过度摄入充满糖、面粉、脂肪和盐的超加工食品。因此，全球有超过26亿人超重或肥胖。这种不健康的身体状况可能导致一系列严重的问题，如心脏病、癌症和Ⅱ型糖尿病。但是，抵抗源源不断的速食垃圾食品充满挑战性。康妮·贝内特是一名作家、记者和曾经的碳水化合物成瘾者。母亲抗癌失败后，康妮连续几个月疯狂摄入营养贫乏的碳水化合物，长胖了21磅，健康状况也急剧恶化。在痊愈并重新开始健康饮食后，她决心要发现：为什么人们吃得这么糟糕？什么事件、条件或情绪会引发暴饮暴食？有哪些快速、简单、科学的策略可以帮助我们轻松地吃得更好？

《饮食计划被我毁了，该怎么办》是康妮七年寻找答案的成果。这本引人入胜、令人大开眼界、易读的书指导读者：

发现您毁了饮食计划的21个原因，如亲人的死亡、困难的离婚和普遍存在的垃圾食品广告。

实施快速、简便、效果显著且经过测试的策略（FEASTS），夺回您的力量，达到内心的平静，并做出更健康的选择。

创建52种营养丰富、美味可口、血糖平衡的餐食。

学习简单、有研究支持的情感调节手段，尽可能减少焦虑、减少欲望并增加幸福感。

用康妮的有趣、科学的岩石减压法提高催产素（感觉良好的激素）。

用皮质醇镇定快速法减轻压力……

这本改变生活的书籍，包括33个有趣的漫画，向读者展示了如何从无力变得有力，同时获得他们渴望和应得的健康体魄。

**作者简介：**

**康妮·贝内特（Connie Bennett）**是一位记者、励志演说家、认证梦想构建教练、认证健康教练、生活教练、情感调节从业者、前糖瘾患者，也是畅销书《糖的冲击》（伯克利出版社）和《超越糖的冲击》（海豚出版社）的作者。《饮食计划被我毁了，该怎么办》是她的第三部作品。贝内特曾接受《时代》、《CBS周日晨间新闻》、《女人世界》、《女性周刊》、《女性健康》、《每日邮报》以及数百家广播电台和播客的报道。个人主页：www.ConnieB.com \* www.bouncebackdiet.com

**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

