**新 书 推 荐**

**中文书名：****《解密情绪性食欲：美食爱好者的减肥指南》**

**英文书名：*Decoding Your Emotional Appetite: A Food Lover’s Guide to Weight Loss***

**作 者：Molly Zemek**

**出 版 社：Morgan James Publishing**

**代理公司：Waterside/ANA/Jessica Wu**

**页 数：224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**

**Best Sellers Rank:**

**#622 in Weight Loss Recipes**

**#926 in Emotional Mental Health**

**内容简介：**

**本书作者莫莉·扎马克（Molly Zemek）是通过大师资格认证的生活教练和蓝带厨师，在她看来，解开食物奥秘很可能是一个复杂过程，食物不仅是营养来源、情感慰藉，还是个人疗愈的重要组成部分。**

作者莫莉·扎马克从终身美食爱好者转型为生活教练，并花了多年追求她所谓的与食物的“恋爱关系”。她对吃和烹饪的热情让其在食物面前难以把持自我，并且对心理和身体健康造成了影响。与其他适可而止的人相比，莫莉却感觉自己无法一键暂停。

只要莫莉发现了自己内心与食物斗争的真正原因，她就能够帮助他人探索自身与食物的关系，并赋予他们行动的力量，而不牺牲进食带来的乐趣。本书中的方法为食物和健康提供了独特视角，适用于任何希望更好地了解自己饮食习惯的人。

《解密情绪性食欲》探讨了人们进食的诸多原因——果腹之外的原因。莫莉从自己的减肥经历和客户咨询经验出发，帮助追求健康的美食爱好者找出其饮食习惯的核心，以建立理想的食物与自我关系。

**作者简介：**

**Molly Zemek（莫莉·扎马克）** 现居于弗吉尼亚州的麦克林，是一位通过大师资格认证的生活教练和蓝带厨师。在她的帮助下，美食爱好者可以在不放弃喜爱食物的前提下减轻身心负担。她是播客《美食爱好者减肥之路》的主持人，并拥有同名工作室。她获得了斯沃斯莫尔学院的学士学位和约翰·霍普金斯大学的硕士学位，并在蓝带获得了法式烹饪和糕点制作的资格认证。

**全书目录：**

1. **我们与食物关系的根源**
2. 我的故事
3. 不安的临界点
4. 为什么要吃与怎么吃
5. 大脑的原始意识
6. 从无意识进食到有意识进食
7. 饮食自由的阻碍
8. **解密情绪性食欲**
9. 四种情绪性食欲
10. 寻求安全
11. 想要逃避
12. 渴望联系
13. 发现愉悦
14. 了解身体的情绪语言
15. 错过带来的快乐

结论：饮食自由

致谢

作者简介

**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

