**新 书 推 荐**

**中文书名：《同情心饮食法》**

**英文书名：COMPASSIONATE EATING**

**作 者：Sarah Ann Macklin**

**出 版 社：Transworld**

**代理公司：Curtis Brown/ANA/Conor**

**页 数：150页**

**出版时间：待定（全稿已递交）**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：保健**

**·3家竞价后，花落Transworld**

**·营养师暨知名播客节目主持人莎拉·安·麦克林最新作品**

**·麦克林的TED TALK：<https://www.youtube.com/watch?v=N24lVuGHN_0>**

**内容简介：**

**改变饮食也许不会改变你的人生，**

**但它将改变你对饮食的看法。**

营养师莎拉·安·麦克林在这本开创性的新书《富有同情心的饮食》（*Compassionate Eating*）中指出：在培养健康、终生的饮食习惯，以及与自己建立更好、更友善的关系方面，自我同情是缺失的要素。因此，“富有同情心的饮食”是一项实用、可行且可实现的计划，旨在培养自我价值，同时培养可持续、快乐的饮食方式，让人们过上更健康、更充实的生活。

在本书中，作者将有关“肠脑联系”的最新科学和研究、她自己的精彩故事以及她的客户的故事编织于一体，每个客户在营养、身体健康和心理健康的交汇处,，都经历着独特的挑战。本书的后半部提供了实用的、经过尝试和测试的自我同情练习、正念饮食习惯，以及旨在烹饪的技巧和食谱。

《富有同情心的饮食》适合那些厌倦了无效的时尚饮食的人，并为我们带来一种平衡、思维前卫的饮食方法。

概述 3

关于作者 15

宣传与营销 17

竞争性标题 23

目录 24

扩展目录 25

导言 25

第1部分：带来灾难的食谱 28

第1章：日常休息：为什么你的健康和幸福之旅停滞不前 30

第2章：为什么你对肠道·大脑关系的思考是错误的？37

第3章：为什么饮食什么不是唯一的问题 49

第2部分：缺失的成分 58

第4章：如何真正地同情自己 60

第5章：自我同情如何激励你 70

第6章：为什么自我同情对你的健康和幸福至关重要 78

第3部分：同情心饮食指南 91

第7章：如何用心饮食：节奏放慢 93

第8章：如何用心饮食： 与他人共同用餐 110

第9章：如何克服消极的自我对话 117

第10章：如何为自己撰写健康日志 122

第11章：体现自我同情：超越心灵 138

结论：30天培养同情心饮食 144

附录： 食谱和资源 146

**作者简介：**

**莎拉·安·麦克林（Sarah Ann Macklin）**，营养师、顶级播客、TEDx演讲者、健康记者，以及心理健康非营利组织“Be Well Collective”的创始人。在残酷的模特行业顶端工作多年后，她进入A&E工作。她需要做出改变，这一认识将彻底改变她的生活和对身体的态度。她获得一流的营养学位，并成为哈雷街ROC诊所的首席临床医生，帮助过的患者有顶级杂志编辑、流行歌手、奥斯卡提名导演和高级管理人员。她以其播客《Live Well Be Well》而闻名，她主持并指导了与世界上一些最伟大的科学家和健康专家的健康对话，其中包括丹·布特纳（Dan Buettner）和威尔·李（Will Li）博士。

莎拉·安名为“模特是榜样吗”的TEDx演讲进一步强调了她在身心健康方面作为一名引人注目的公众演讲者所发挥的作用，她还在欧洲议会上发表了关于饮食指南及其与II型糖尿病流行之间联系的重要研究成果。她现居伦敦。

**媒体评价：**

“节食文化破坏了人们与自己身体的关系，莎拉·安提供了重要的工具，帮助人们回到平和的状态，与自己建立联系。”

——《星期日泰晤士报》第一畅销书作者杰西·安佐斯佩（Jessie Inchauspé），著有《控糖革命》（*Glucose Revolution*）和《糖水女神法》（*The Glucose Goddess Method*）

“莎拉·安·麦克林非常了解新兴一代的健康挑战。她能言善辩，是媒体人，她综合了最好的饮食和营养科学，并以同情和深刻的理解将其传递给读者。”

——丹·贝特纳（Dan Buettner），国家地理研究员、Netflix 主持人、纽约时报第一畅销书作家

“莎拉在全球舞台上声名显赫，被誉为营养和自我同情领域的先锋。她的工作不仅仅是推广更健康的饮食习惯，而是通过更深入地理解和实践对自己和他人的同情来改变生活。这种全面的营养和健康方法使莎拉脱颖而出，成为该领域的远见卓识者……她能够优雅而清晰地阐述复杂的概念，这使她成为变革的有力倡导者。她对自己事业的承诺体现在她所说和所写的每一个字里行间，这使她成为任何希望接受关爱饮食原则的人的宝贵指南。在健康领域，我们需要她独特的声音。”

——莎拉·戈特弗里德博士（Dr. Sara Gottfried），荷尔蒙专家、演说家，著有《激素疗法》

**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

