**新 书 推 荐**

**中文书名：《连线饮食：改变与个性化饮食帮你减肥助你健康》**

**英文书名：****WIRED TO EAT: Transform Your Appetite and Personalize Your Diet for Rapid Weight Loss and Amazing Health**

**作 者： Robb Wolf**

**出 版 社：****Crown**

**代理公司：ANA/ Susan Xia**

**页 数: 288 页**

**出版时间：2017年 3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：**

洛伯·伍尔夫是畅销书 *The Paleo Solution*的作者。该书销量高达 450,000 册，展示了惊人的三十天疗程，以最新研究为基础，帮助读者重新调整大脑，控制食欲，平衡血糖，轻松减肥，使用史前全面食谱。

减肥是不是很麻烦？最新研究显示，这不是你的错！本书作者洛伯·伍尔夫原先是生物化学研究人员、保健专家、畅销书作家。他的开创性研究显示，身体为什么想要多吃或少吃。我们长胖，必然牵涉到这些因素。事实上，我们危险的饮食方式损害内脏、代谢和激素平衡。结果是体重增加，血糖急剧上升，胃口大开。你为健康着想，首先要重新调整大脑，然后就能管理食谱和葡萄糖耐量水平了。 这样，你就能形成大概的估计。你的身体是伍尔夫所谓的香蕉（能吃健康的碳水化合物），还是伍尔夫所谓的甜饼（能吃精制的碳水化合物），或者两者都不是。你一旦确定了自己属于什么类型，就可以依据自己独特的基因和类型，拟定个体化的营养方案，调整血糖的水平，促进代谢机制，轻松减肥，改善健康状况。如果没有适当的平衡，身体就会增加三种风险： 糖尿病、肥胖病、自身免疫紊乱、神经退行性疾病。本书提供了迅疾的七天疗程，尤其是高度个体化的三十天全面食谱。Paleo食谱有助于减肥，一劳永逸地重新调整大脑。本书还包括朱莉和查理·梅菲尔德的六十个食谱，他们是畅销书Paleo Comfort Foods 菜谱的作者。

洛伯的食谱已经拥有大批粉丝。本书诉诸他的粉丝团体和普遍的减肥市场，许诺读者在三十天内重新控制体重和健康。

**作者简介：**

**洛伯·伍尔夫（Robb Wolf）**原先是生物化学研究人员和保健专家、《纽约时报》畅销书 *The Paleo Solution*(Victory Belt)的作者。该书自2010年出版以来，已经翻译成九种语言，销售量超过450,000册，每年销售量持续超过 15,000册。洛伯的播客节目下载量超过一千五百万次—每月200k， 71% 在美国。他的网站浏览量一度高达517.8k ，电子邮件名单超过 150k 。他在推特上有 113k 追随者 ，在Facebook上有 68k 粉丝，在 Instagram上有 10.4k 追随者。过去五年来， Greatist.com. 将洛伯评为保健和体型方面最有影响力的百人之一。 他的联系人包括有影响力的作家和人物，例如大卫·佩尔穆特（David Perlmutter）、马克·塞森（Mark Sisson）、狄安娜·桑菲利波（Diane Sanfilippo）、克里斯·克雷塞（Chris Kresser）、特里· 瓦赫尔博士（Dr. Terry Wahls）、迈克尔·伊德斯博士（Dr. Michael Eades）和里克·鲁宾（Rick Rubin），这些人的强大网络对他的书颇有帮助 。

**谢谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：夏蕊（Susan Xia）**

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：010-82504406

传真：010-82504200

Email：susan@nurnberg.com.cn

网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)
微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>