**新 书 推 荐**

**中文书名：《不是你吃了什么，而是什么正在“吃掉”你----青少年预防饮食失调和爱自己的指南》**

**英文书名：*It's Not What You're Eating, It's What's Eating You: A Teenager's Guide to Preventing Eating Disorders―and Loving Yourself***

**作 者：Shari Brady LPC CADC**

**出 版 社：Skyhorse**

**代理公司：Biagi/ANA/Jessica Wu**

**页 数：192页**

**出版时间：2018年1月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：励志**

**内容简介：**

青春期少年的生活可怕又令人倍感困惑。他们过度追求 “完美的身材”，痴迷于体重所创立的世界。那些对自己的身体没有安全感的青少年把食物视为敌人，并认为自己无法融入大众。更甚者，在当前的一个复杂多变的环境下，如遭遇闪恋闪分、紧张或破裂的家庭关系、学术期望等非预期的事情下，暴饮暴食可能是一个青少年唯一的应对机制，他们借此来抚慰破碎的心或面对不好的成绩。

《不是你吃了什么，而是什么正在“吃掉”你》这本指南，是一本可靠的能从中获得帮助的指南，也是具有建设性的实践指南手册，它一步步引导年轻人在极度自卑和心神无主的情况下，关注食物在生活中的作用，正视自身和食物本身的价值，思考什么样的生活才是最终想要的生活。这本书涵盖了像厌食症、暴食症、肥胖症和暴饮暴食症这样的饮食癖和心理疾病，向青少年展示了如何停止消极的思维模式，与食物建立并保持健康有意义的关系，爱护并自己掌控自己的身体，追求最终身心一致的快乐生活。

作者莎莉·布雷迪通过个人事例、实用技巧和动手写作练习，重新定义了我们与食物的不正常关系。文中倡导不要让食物支配我们的情绪，而是让它滋养我们的身体和灵魂。

**作者简介：**

**莎莉·布雷迪(Shari Brady)**，LPC，CADC，是一名注册临床治疗师，专注于成瘾、饮食失调和青少年问题。她在高中时患有厌食症，现在已经康复。她的小说处女作《但愿我能说再见》涵盖了成瘾和相互依赖的主题。目前她住在伊利诺斯州的芝加哥。

**媒体评价：**

“《不是你吃了什么，而是什么正在“吃掉”你》这本指南，采用切实有用的技巧和方法，帮助我们理解自身与食物和情感的关系……莎莉·布雷迪(Shari Brady) 提出了一种真实易懂的方式，引导青少年关爱自己，防止饮食失调。”

---- Maria Malayter，博士，芝加哥职业心理学院

“对于那些已经开始控制饮食，并准备好彻底解决饮食失调或饮食紊乱问题的人来说，这是一本很棒的书。莎莉·布雷迪(Shari Brady)把生活中的大问题拆分成一个个小的、个性化的、且具有私人话题性质的问题，帮助青少年来解决问题。她的故事很好地说明了她的观点。她的建议清晰、具体、可行。我将把它推荐给我的青少年和年轻的成年客户。”

----罗宾·罗斯（-Robin S. Ross）博士，芝加哥地区饮食障碍网创始人

“《不是你吃了什么，而是什么正在“吃掉”你》提供了一个清晰而实用的框架和实施方案，让青少年了解紊乱饮食行为背后所导致的情感痛苦和功能失调现象。它深入读者内心，激发读者自我反省和自我同情的共鸣，来梳理自己的情感以及生活，并努力采取行动来克服这些破坏性的生活方式和思维模式。在莎莉·布雷迪(Shari Brady)有技巧的叙述表达，书内呈现的具体工具和技巧，构成了这样一本栩栩如生的书。”

----莫林·基申（Maureen Keeshin），心理学博士，芝加哥大学系主任

“文章即激励人心，又充满了教育意义。每一章都经过仔细揣摩和雕琢。对于患有复杂饮食失调的青少年，以及帮助他们治疗的人来说，这就是这本书《不是你吃了什么，而是什么正在“吃掉”你》的意义。”

----阿比盖尔·莱文（Abigail Levin），美国美食点评网

**谢谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：吴伊裴（Jessica Wu）**

**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，100872

电 话：010-82449901

传 真：010-82504200

Email：Jessica@nurnberg.com.cn

[Http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

新浪微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>