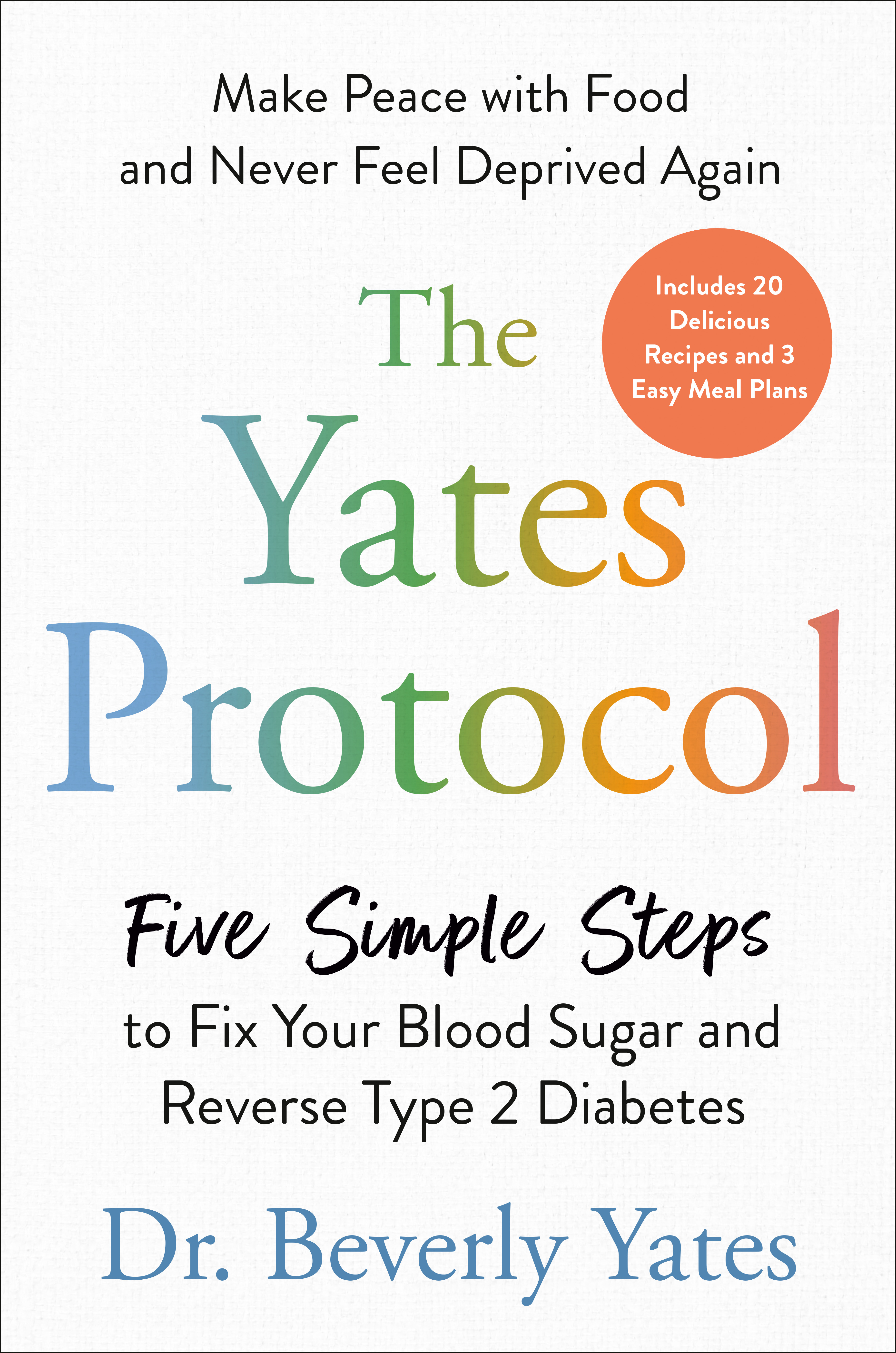
**新 书 推 荐**

****

**中文书名：《耶茨疗法：五步修复血糖，彻底逆转糖尿病》**

**英文书名：THE YATES PROTOCOL: Five Simple Steps to Fix Your Blood Sugar and Reverse Type 2 Diabetes**

**作 者：Dr. Beverly Yates**

**出 版 社：Penguin/Avery**

**代理公司：ANA/Jessica**

**页 数：288页**

**出版时间：2026年1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：**

逆转2型糖尿病的科学指南，告别羞耻与责备

你的血糖问题不是你的错。

2型糖尿病和糖尿病前期并非由体脂、懒惰、缺乏意志力或努力不足引起。相反，它们是复杂的疾病，受到我们现代生活中毒素、高压和营养不良的长期影响。在《耶茨疗法》一书中，贝弗利·耶茨博士（Dr. Beverly Yates）分享了充满同理心且实用的建议，涵盖营养、饮食时间、睡眠、压力管理、运动和力量训练，帮助你彻底逆转糖尿病。

**无需排除任何食物类别：**与典型的糖尿病护理方法不同，本书更注重应该包含什么，而不是排除什么，帮助你找到最适合自己身体的食物。

**滋养而非限制：**修复不需要像许多医生和“专家”所暗示的那样进行限制，而是需要滋养。耶茨博士提供了诸如每日饮食节奏和可选间歇性禁食等工具，以增强血糖控制、改善食欲并提升能量。

**自我关怀与压力管理：**倡导自我关怀、设定界限并最终减轻压力，专注于更聪明而非更努力地锻炼。

**经过验证的策略：**通过GCM（连续血糖监测）和血糖仪策略，帮助你测试成功并尽可能快地康复。

真实患者的成功故事与美味食谱

书中充满了真实患者的成功故事和美味食谱，帮助你保持正轨。《耶茨疗法》提供了你彻底康复所需的一切。现在是时候抛弃羞耻和责备的模式，开始走上逆转糖尿病的道路了。

巨大的受众机会

耶茨博士是女性和服务不足社区的倡导者，这些群体在医疗行业中受到偏见、羞耻和责备以及令人沮丧的治疗方式的影响最为严重。全球有4.15亿人患有糖尿病。仅在美国，自1960年以来，确诊人数增加了700%。估计有3000万人被诊断为糖尿病，另有900万人患有糖尿病但尚未意识到自己的病情。

媒体曝光度高的作者

耶茨博士曾出现在国家和地方媒体上，包括ABC、CBS、CNN、CW、Fox、Black News Channel、《Essence》杂志、NBC、PBS、NPR、MindBodyGreen、SiriusXM等。她每年举办一次在线“逆转2型糖尿病峰会”，她的新闻订阅者超过52,300人。

简单易行的食谱

书中将包含精选的膳食计划和20道美味食谱，例如：生命羽衣甘蓝、抗炎扁豆汤和舒缓鸡汤。与其他糖尿病专家不同，耶茨博士不会告诉你将每日卡路里摄入量限制在800卡路里，而是提供诚实且切实可行的建议，任何人都可以应用，更重要的是，能够坚持下去。

**书籍目录：**

前言

简介

第一部分：五个步骤

1. 营养

通过这四类有益于血糖的食物，吃得更明智，而非更费力

2. 用餐时间安排

一种经科学验证的饮食节奏，可改善食欲、提升精力并控制血糖

3. 睡眠

这三个改善睡眠的步骤或许正是你改善血糖和糖化血红蛋白（A1C）水平所需要的

4. 锻炼与力量训练

锻炼，尤其是力量训练，是关键所在。

5. 压力

这是无人谈及的导致2型糖尿病和糖尿病前期的原因。运用这三种策略进行反击并取得胜利

第二部分：实施方法

6. 心态

一些能快速激发动力的内容，以及关于做出持久改变的肺腑之言

7. 为成功而检测

识别食物过敏情况，保留你喜爱的食物，并借助这些经证实有效的持续血糖监测策略尽快康复

8. 食谱

a. 20道简单又美味的食谱

第三部分：深度探究

9. 血糖科学、危害及治愈的机会

血糖的原理以及为何要立即行动

10. 病因与逆转科学

许多不同的因素会造成导致2型糖尿病和糖尿病前期的代谢损伤。以下是耶茨方案如何恢复你健康的方法

参考资料

结论

饮食计划

尾注

索引

**作者简介：**

**贝弗利·耶茨（Beverly Yates），**拥有自然疗法医学博士学位，是逆转2型糖尿病和糖尿病前期方面的顶尖专家。她曾在麻省理工学院获得工程学位，之后在硅谷工作。直到经历了一次健康危机，促使她投身于自然疗法医学领域。如今，她拥有超过30年的临床经验，为患有2型糖尿病和糖尿病前期的患者制定个性化且易于接受的解决方案，帮助他们逆转病情，重新回归到自己热爱的生活中。耶茨博士与家人一起生活在加利福尼亚州的硅谷/旧金山湾区。

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**[Rights@nurnberg.com.cn](mailto: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

