**新 书 推 荐**

**中文书名：《创伤中的身体：从内而外的治愈，在创伤康复的道路上滋养身心》**

**英文书名：****YOUR BODY ON TRAUMA: Healing from Within Nourishing Your Body and Mind on the Path to Trauma Recovery**

**作 者：****Meg Bowman**

**出 版 社：S&S/HCI**

**代理公司：ANA/Zoey**

**页 数：待定**

**出版时间：2025年夏**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子大纲**

**类 型：保健**

**内容简介：**

关于创伤的话题无处不在，而这本书是唯一一本以完全个性化的方式向读者展示如何利用营养促进创伤恢复的书，这对读者来说是独一无二的。本书没有提供4周的膳食计划和具体的补充建议，而是帮助读者根据建议进行一系列实验，并根据他们的需求进行定制。

与其他所有营养书籍不同，《创伤中的身体》（YOUR BODY ON TRAUMA）既能吸引功能医学读者，也能吸引反节食/直觉饮食的读者。书中讨论了一个惊人的统计数字，即75%-90%的就医都是由于压力荷尔蒙对身体的磨损造成的，并提供了可操作的解决方案，通过营养来减轻压力感。《创伤中的身体》旨在让读者感觉更好，恢复安全感和自信心。研究表明，女性上一次凭直觉吃东西而不用担心的时候还是在她们的幼儿时期，这本书旨在恢复这种内在认知的感觉。

这不仅仅是一本营养学书籍，它通过独特的360度综合心理健康方法，帮助人们将身体上和思想上发生的事情联系起来。这本书是唯一一本不仅讨论创伤营养（吃什么），而且还以创伤知情的方式应用营养（如何吃才能避免诱发因素）的书。

**作者简介：**

**梅格·鲍曼（****Meg Bowman）**是“营养蜂箱”（Nutrition Hive）的联合创始人和执业营养****师，她从体重功能医学的角度为客户解决饮食行为、心理健康和消化道方面的问题。作为“临床医生孵化器”（Clinician's Incubator）的联合创始人和临床主管，她为营养专业人士提供个案咨询和指导。她在“营养蜂箱”和“临床医生孵化器”开展功能性心理健康营养实践，并在“临床医生孵化器”教授营养和健康教练研究生。她拥有营养和综合健康硕士学位，以及健康教育证书。

**目录：**

引言：你没有疯

第一部分：这是你的身体的创伤

第一章：我们为什么会生病?

第二章：谁告诉你是你的错?

第三章：疾病从何而来?

第四章：食物和它有什么关系?

第五章：我们如何开始治愈?

第二部分：自下而上的治愈

第六章：食物：我们和我们吃的东西有什么关系?

第七章：炎症：我们的身体在哪里加班?

第八章：直觉：我们如何与大脑沟通?

第九章：压力荷尔蒙：我们如何保持平衡?

第十章：急性创伤期间我们如何进食?

结论：恢复我们的安全感

**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

 