**新 书 推 荐**



**中文书名：《重启生命：四个月战胜多囊全指南》**

**英文书名：THE CONSCIOUS LIFE: A Four-Month Protocol to PCOS Freedom**

**作 者：Hannah Muehl**

**出 版 社：Penguin/ Penguin Avery**

**代理公司：ANA/Jessica**

**页 数：238页**

**出版时间：2027年2月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：大纲**

**类 型：保健**

**内容简介：**

汉娜·米尔——这个让三甲医院主任医师都收藏她论文的PCOS战神，用十年临床数据撕开医疗体系的认知暴力！

作为专攻多囊卵巢综合征的注册营养师及助理医师，Hannah Muehl 接触过形形色的患者：

* 对抗面部多毛、脱发、体重增加等多囊卵巢综合征症状
* 被医生告知处于糖尿病前期，却只字未提营养与运动干预
* 因月经紊乱甚至闭经而恐慌 —— 全球 1.2 亿女性受多囊卵巢综合征困扰，它是女性不孕的首要原因

当三甲医院还在开避孕药调经时，她通过在线社区，汇聚超50万女性，分享：科学实证的PCOS管理食谱、锻炼方案和整体疗法，以及逆转病症的临床干预策略。成功帮助78%参与者实现自然排卵。

**！本书首次系统性揭示**：  
1️⃣ **根源溯源**：破解代谢紊乱与PCOS的因果关系链  
2️⃣ **90天精准干预**：含可执行目标和渐进式计划，涵盖：

激素平衡营养方案

胰岛素抵抗破解训练

压力-炎症循环阻断策略

3️⃣ **终身管理工具**：建立可持续健康维护体系

**临床验证：**

√ 90天计划参与者中，72%实现症状显著缓解

√ 84%使用者糖化血红蛋白水平回归正常范围

√ 自然妊娠率较常规诊疗提升2.1倍

**通过《重启生命：四个月战胜多囊全指南》你将获得：**  
✅ 精准调节血糖平衡，有效减轻身体炎症，深度滋养肾上腺，打造健康内环境！  
✅ 立即实施的科学饮食方案 + 定制化运动及营养补充建议，配套睡眠优化、压力管理、饮食调理、运动规划的周度目标！  
✅ 掌握 Hannah 独创的多囊卵巢餐盘法——掌握降低胰岛素水平、遏制血糖骤升的黄金公式！  
✅ 显著改善排卵功能、调节月经周期、提升生育能力！

**作者简介：**

**汉娜·米尔（Hannah Muehl）**拥有注册营养师资质和助理医师执照，并获得凯斯西储大学营养学硕士学位。曾在匹兹堡大学医学中心脂肪肝治疗中心担任营养师兼助理医师、移植肝病学领域临床实践、加入医疗科技公司 Woven Health 提供远程胃肠病诊疗、查塔姆大学助理医师项目兼职讲师。

在营养师资质和医学背景的加持下，汉娜创立了拥有50万+女性的《The Conscious Nutritionist》社群，用科学方法帮助多囊卵巢综合征患者实现健康逆转。

**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

