



## 【書訊】

整理／羅怡如 書籍資料提供／商周出版、皇冠出版、柿子文化、幸福文化、華滋文化、凱特文化

## 《失敗的力量》／馬修·席德

機長室內的溝通不協調導致聯合航空一七二號班機墜毀，卻也讓整個航空業從「黑盒子」紀錄中了解錯誤，修改規章，成功降低失事率。這些失敗是如何發生？又是如何能促進進化與進步的產生？透過斬新的思考模式，我們將能了解當某些事情出錯時，我們會如何反應？以及當錯誤發生時，我們該如何處理，才能將它轉化為成功的契機？

## 《拍一拍，就能瘦》／潔西卡·歐爾納

所謂「叩叩拍打術」是結合了古老的經絡拍打和現代心理學原理，透過輕拍臉部和身體的八個特定部位，並配合念誦針對特定情緒問題的「輕拍宣言」，就可以有效紓解壓力，讓身體回到放鬆的狀態，改善消化、內分泌和新陳代謝，進而達到瘦身。更重要的是，「叩叩拍打術」主要是幫助妳改變心態，接受自己，喜愛自己。從今天開始，跟著作者潔西卡一起做「叩叩拍打術」，時間長短不拘，隨時隨地可做，就能讓妳的身體和心靈從內到外煥然一新！

## 《營養師的餐桌風景》／吳映蓉

從垃圾食物愛好者，到營養學博士，吳映蓉是健康人生的身體力行者，她將研究領域帶入真實生活，閱讀、聆聽、傳授……關於健康的每一步路，都是她徹底理解而親自走過的，唯有此，才是真正的分享。本書以自身經驗為例，三十組色香味與營養價值兼具的舒適餐食，是她的日常餐桌景緻，亦是健康生活的縮影，無論中西日式各種調味與烹飪法，或者蔬果、澱粉、奶蛋、魚肉等等不同食材分類，皆能有效含藏各大類營養於其中。

## 《救命飲食人體重建手冊》／湯馬斯·坎貝爾

低碳水化合物才能瘦？吃好油就能預防九〇％疾病？小麥麩質是營養界新起的大魔頭？這麼多飲食建議，哪些訊息真的要注意，哪些在混淆視聽，又有哪些重要的真相被掩蓋在背後？在醫學院教書的湯馬斯·坎貝爾醫生用他在醫學方面的訓練、對營養的深入了解和研究，以及幫病人看診的臨床經驗，一一檢視、分析現在最流行的飲食話題，並提出參考做法，引領你找到真正需要且適合自己的飲食法。

一〇八期贈書得獎名單：台北市／賴○淑、桃園市／邱○珠、高雄市／陳○瑞

RICH 達人月刊為回饋讀者長期支持，特別準備柿子文化的《只用 10% 的薪水，讓全世界的財富都聽你的》、幸福文化的《茶日子 2》及華滋文化的《印度文明》共三本要送給您！填妥下列資料，在七月三十一日前傳真至 (02)2521-4047，就有機會獲得。

我同意 RICH 達人月刊為贈書抽獎，使用下列資料！

姓名：\_\_\_\_\_

地址：□□□ \_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_

(將於抽獎結束後五日內以電話通知得獎者，活動結束後，個人資料將進行銷毀，不另做它用，以保障個人權益。)



一、左列個人資料，本人同意永達保險經紀人股份有限公司，於 RICH 達人月刊贈書活動目的蒐集、處理及利用，並供活動溝通聯繫之用，保存期間為依執行業務所必須及依法令規定為保存之期間！（請務必確實填寫左列資料，以便利抽獎作業，若有缺漏或不實，將無法參加抽獎。）  
二、左列個人資料，得以書面申請查詢、閱覽、製給複製本、補充、更正、刪除、停止蒐集處理或利用。