**新 书 推 荐**

**中文书名：《彻底美丽：怎样从内而外改变自己》**

**英文书名：****RADICAL BEAUTY: How to Transform Yourself from the Inside Out**

**作 者：Deepak Chopra and Kimberly Snyder**

**出 版 社：****Crown**

**代理公司：ANA/ Susan Xia**

**页 数: 320页**

**出版时间：2016年 9月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：保健**

**版权已授：捷克、法国、德国、意大利、波兰、罗马尼亚、西班牙、英国**

**内容简介：**

迪帕克·乔普拉，《纽约时报》畅销书*Reinventing the Body, Resurrecting the Soul*的作者，以及金伯利·施耐德，超级营养师，《纽约时报》畅销书*The Beauty Detox Solution*的作者，呈现了一种令人激动又易于实现的方法，帮助你从内而外地改变你的生活。通过健康生活的六大支柱，关注内在营养、睡眠和自然生活，避免过度的压力，更好地理解情绪和抗炎食物之间的关系，作者为你解析了如何做更美的自己。

专注于“完全规律”和“完全饮食”给身体和精神带来的巨大影响，乔普拉和施耐德将为您揭示最新的医学界的研究成果：新的关键维他命，联系和护肤成分，以及传统成分，皮肤油脂和滋养神经系统的自我按摩；怎样爱自己，积极地生活，如何自然发育以及获得从内而外地无尽美丽。所有这些都会有利于保持更加健康的身体和心灵，增强你的自然生长和吸引力，增加你的活力。

**作者简介：**

**迪帕克·乔普拉(Deepak Chopra)**已著有超过50本书，被翻译成超过35种语言，其中包括许多《纽约时报》小说和非小说类畅销书。《时代杂志》称迪帕克·乔普拉为100位世纪英雄和偶像之一，并称他为“替代医学的诗人先知”。

  **金伯利·施耐德(Kimberly Snyder)**是一名心灵、身体和灵魂的营养师，著有《纽约时报》畅销书*The Beauty Detox Solution*、*The Beauty Detox Foods*和*The Beauty Detox Power*。<http://kimberlysnyder.com/>

**谢谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：夏蕊（Susan Xia）**

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：010-82504406

传真：010-82504200

Email：susan@nurnberg.com.cn

网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>