**新书推荐**

**中文书名：《调整之法：简单5个步骤让你的身体更强壮，思维更敏捷，生活更抗压》**

**英文书名：THE ALIGN METHOD: 5 EASY STEPS FOR A STRONGER BODY, SHARPER MIND, AND STRESS-PROOF LIFE**

**作 者：Aaron Alexander**

**出 版 社：Grand Central Publishing**

**代理公司：Grand Central/ANA/Vicky Wen**

**页 数：288页**

**出版时间：2019年12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：德国**

**内容简介：**

调整播客*（The Align Podcast）*的主持人亚伦·亚历山大带来了他的第一部作品，这本书引领了一种轻松的运动趋势，正如风暴一般席卷顶级运动员、健身爱好者和长寿医学从业者。《调整之法》展现了一种能提高健身水平，同时使你的身体延缓衰老的方法，而涉及到的运动动作源自于瑜伽、武术以及脊椎按摩的灵感。在30天的正念调整中，读者获得了诸多长期的健康益处、强健肌肉、加快新陈代谢、减少焦虑、提高性能力也增加活力。

这个30天计划的核心是5个对日常的优化，可以很容易地整合到锻炼、正念练习或是日常生活中：

\*地板禅坐\*悬空\*髋关节铰链\*脊椎堆叠\*鼻式呼吸

这些小小的调整可以帮助强化细胞和激素层面的力量和最佳状态来保证身体健康。长寿医学和运动是一个正在快速发展的趋势，受众包括健身爱好者、生物黑客和老年人——每个人都以自己的方式参与其中。

**作者简介：**

**亚伦·亚历山大(Aaron Alexander)**CR, LMT, CPT是一位拥有超过13年专业经验的熟练的手工治疗师和运动教练。他是调整运动（Align Movement）的创始人，这是一种功能运动和自我保健的综合方法，帮助成千上万的人摆脱痛苦，走向健康。他主持着排名最高的调整播客，其中收录了运动和健康领域最知名的人物。亚伦的客户包括好莱坞名人、奥运会/职业运动员和这之间的各种人。他在世界各地的研讨会和活动上进行讲授。

**媒体评价：**

“亚伦是一位世界级的教练，他拥有能将复杂想法简而化之让每个人都能理解的诀窍。这部作品蕴含了所有你需要的让身体走出病痛，迎来更佳表现的方法！”

----查克·利德尔（Chuck Liddell）, 美国综合格斗家以及前UFC轻重量级冠军

“亚伦是我们这一代最权威的运动教练。但是调整不仅仅是关于身体如何活动。而是关乎你的站姿如何发于心灵、情绪和精神。这部作品是每个正行走在自制克己路上的人所必读的作品。”

----奧布里·马库斯（Aubrey Marcus）, ONNIT创始人兼首席执行官以及《纽约时报》（*New York Times*）畅销书*Own the Day, Own Your Life*的作者

“为了更好地运动，你必须通过自己的身体运动；研究它的细枝末节、每个动作和感觉。亚伦巧妙地帮助你找到回归自己身体之家的钥匙，这样你就可以安排家中家具的摆放，并扩大你的感官体验，让自己获得自如的感觉。他的作品包含了关于我们的久坐危机的智慧，以及每个人都可以采取的简单步骤，在运动文化中让自己的身体成为更好的公民。”

----吉尔·米勒（Jill Miller）, *The Roll Model: A Step by Step Guide to Erase Pain、 Improve Mobility*以及*Live Better in Your Body*的作者

**谢谢您的阅读！**

**请将回馈信息发至：**

**文清（Vicky Wen）**

**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，100872
电话：010-82449185

传真：010-82504200

Email：Vicky@nurnberg.com.cn

网址：[Http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

新浪微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

微信订阅号：ANABJ2002