**新 书 推 荐**

****中文书名：《肠道健康的77个小窍门：强化和保护我们的超级器官》**

**英文书名：*77 Tips for a Healthy Intestinal Tract: Strengthening And Protecting Our Super-Organ***

**德文书名：77 Tipps für einen gesunden Darm: Unser Superorgan stärken und schützen**

**作 者：Ulrich Strunz**

**出 版 社：Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH**

**代理公司：ANA/Lauren**

**出版时间：2023年7月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：224页**

**审读资料：电子稿**

**类 型：保健**

**内容简介：**

**许多慢性疾病——癌症、老年痴呆症、神经性皮炎和糖尿病都源于肠道。**

肠道问题普遍存在，但人们往往并不重视，甚至一开始就没有意识到，直至出现严重后果。癌症、老年痴呆症、糖尿病、关节和皮肤病、抑郁症等多种慢性疾病的根源都可以追溯到肠道。除了压力和缺乏锻炼之外，饮食习惯也给这一重要器官造成了压力。

畅销书作者乌尔里希·施特伦茨（Ulrich Strunz）博士利用最新的科学发现来说明肠道问题如何产生，以及如何采取预防和治疗措施，如通过合理饮食、定期锻炼、充分放松和充足睡眠，有效激活肠道自我修复过程。

书中有具有启发性的专业知识、可以亲自实践的技巧和自我检查，施特伦茨博士鼓励我们培养良好的生活方式，让肠道更健康！

-“77个小窍门”系列已售出超过10万册。

-畅销书作者、医学博士施特伦茨向我们呈现了如何保护、治疗和治愈我们最重要的器官之一，从而为健康长寿打下基础。

**作者简介：**



医学博士**乌尔里希·施特伦茨（Ulrich Strunz）**是分子医学专家、执业内科医生、肠胃病专家，也是营养研究领域的领军人物。他的研究和宣传重点是预防医学。他的演讲、研讨会和电视节目激励了数以万计的人，引领他们走向健康的新生活。他关于节食和健身的书籍都十分畅销。他的个人网站是www.strunz.com。

**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

