**新 书 推 荐**

**中文书名：《增强体力和耐力的77个小窍门：永远健康——增强免疫系统、预防疾病、永葆青春》**

**英文书名：*77 Tips for More Strength and Endurance: Fit and Healthy Forever - Strengthen the Immune System, Prevent Diseases, Stay Young***

**德文书名：77 Tipps für mehr Kraft und Ausdauer: Fit und gesund für immer – Das Immunsystem stärken, Krankheiten vorbeugen, jung bleiben**

**作 者：Ulrich Strunz**

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

**代理公司：ANA/Lauren**

**出版时间：2023年12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：**

**医学博士乌尔里希·施特伦茨（Ulrich Strunz）向我们展示强健的肌肉和耐力如何有助于健康长寿。**

灵活、健壮是保持身体健康的基础，许多疾病——从关节和姿势问题到肠道疾病和身体炎症——都是缺乏锻炼导致的。畅销书作家、健身权威乌尔里希·施特伦茨博士以最新的科学发现为基础，证明了结实的肌肉和耐力如何为实现健康长寿打下基础。通过适当的运动和科学营养的膳食、充分的放松和充足的睡眠，我们不仅能增强整体体能，还能激活自我修复过程，远离疾病，永葆青春。

通过生动的事实、实用的建议和自我检查，施特伦茨博士为我们提供了动力，鼓励我们让身体充满力量和耐力，保持敏捷，过上健康的生活！

- 77个“小窍门”系列已售出超过12万册

- 提供激活自我修复的最有效策略，以及许多实用建议和自我检查方法

**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**

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

