**新 书 推 荐**

**中文书名：《111个保持身体健康的小窍门：什么最有益于心脏、大脑、肠道、背部、关节和强大的免疫系统——如何永葆健康！》**

**英文书名：*111 Tips for a Healthy Body: What’s Best For Heart, Brain, Intestines, Back, Joints, And A Strong Immune System – How To Stay Healthy And Fit For Life!***

**德文书名：111 Tipps für einen gesunden Körper: Das Beste für Herz, Gehirn, Darm, Rücken, Gelenke und ein starkes Immunsystem - So bleiben Sie ein Leben lang gesund und fit!**

**作 者：Ulrich Strunz**

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

**代理公司：ANA/Lauren**

**出版时间：2023年10月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：320页**

**审读资料：电子稿**

**类 型：保健**

**内容简介：**

**77个“小窍门”畅销书系列中的最佳建议合集——首次出版合订本。**

健康长寿离不开强健体魄，只有身体强健起来，罹患慢性病、精神疾病和传染病的风险才会大大降低。畅销书作者乌尔里希·施特伦茨（Ulrich Strunz）博士介绍了他针对心脏、肠道、背部、关节、免疫系统和大脑保持健康的最佳秘诀，解释了身体各方面的健康需求。

通过正确的运动和饮食、充分的放松和充足的睡眠，我们可以激活自我修复能力，帮助预防疾病，保持年轻。施特伦茨博士通过具有启发性的事实、具有实践性的建议和自我检查，鼓励我们培养一种生活习惯，让我们随时随地都能保持健康！

77个“小窍门”畅销书系列中的最佳建议首次出版合集——经过全面修订，并补充了基因研究的重要发现。

- 畅销书作者施特伦茨博士的最佳秘诀，让你永葆健康

- 促进自我康复的最有效策略，以及许多实用技巧和自我检查方法

**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](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

