**作 者 推 荐**

**丹·布特纳（Dan Buettner）**

**作者简介：**

**丹·布特纳（**[**Dan Buettner**](https://www.bluezones.com/dan-buettner/)**）**是国家地理探险家（National Geographic Explorer）、作家，也是网络探索公司（Quest Network, Inc.）的创始人。2005年，他为《国家地理》（*National Geographic*）杂志撰写的封面故事《长寿的秘密》（*Secrets of Living Longer*）最终入围美国国家杂志奖（National Magazine Award）。他曾在美国有线电视新闻网（*CNN*）、《大卫深夜脱口秀》（*David Letterman*）、《早安美国》（*Good Morning America*）、《黄金时间实况》（*Primetime Live*）和《今日秀》（*Today show*）等节目上露面，讨论他的蓝色区域研究。在过去10年中，他发表了500多篇主题演讲。他是畅销书《蓝色区域食谱》（*Blue Zones Kitchen*）、《蓝色区域》（*The Blue Zones*）、《蓝色地带的长寿秘密》（*The Blue Zones Solution*）和《幸福的蓝色区域》（*The Blue Zones of Happiness*）的作者。他常驻加利福尼亚州和明尼苏达州，在那里你还可以找到两个最初的蓝色区域项目城市（Blue Zones Project Cities）。

**中文书名：《蓝色地带之长寿秘诀：向地球最健康地区学习》**

**英文书名：THE BLUE ZONES SECRETS FOR LIVING LONGER: Lessons From the Healthiest Places on Earth**

**作 者：**[**Dan Buettner**](https://www.amazon.com/Dan-Buettner/e/B001JRZXBE/ref%3Ddp_byline_cont_book_1)

**出 版 社：National Geographic**

**代理公司：Defiore/ANA/Lauren**

**页 数：288页**

**出版时间：2023年8月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：保健**

****

**内容简介：**

**《国家地理》杂志“蓝色地带”系列创作者为读者带来了一本图文并茂的“蓝色地带”指南（蓝色地带指地球上人们最长寿的地方），囊括了生活经验、顶级长寿食品和助人活到100岁的“9大”行为，还会介绍一个“蓝色地带”新成员。**

国家地理探险家和畅销书作者丹-布特纳（Dan Buettner）为寻找最佳长寿之法走遍了全球，最后在蓝色地带有所发现，蓝色地带中大部分人十分长寿。

在《蓝色地带之长寿秘诀》中，布特纳去往意大利的撒丁岛、希腊的伊卡里亚岛、日本的冲绳、哥斯达黎加的尼科亚半岛和加利福尼亚的洛马林达，对生活在蓝色地带的超级长寿者进行调查，并解释了目标、信仰、社区、休息时间、自然运动和植物性饮食等至少能延长十年寿命的因素。布特纳还介绍了一个全新的蓝色地带，也是迄今为止探索的第一个人造蓝色地带。

过往二十年研究中，布特纳与《国家地理》的大卫-麦克莱恩和詹卢卡-科拉等顶级摄影师合作，记录了世界上最长寿社区的健康习惯。在这本内容丰富的图书中，特纳生动的文字配以摄影师的图像作品，共同带领读者开启一次美丽蓝色地带之旅。



**中文书名：《蓝色区域挑战：用4周计划开启长寿幸福生活》**

**英文书名：THE BLUE ZONES CHALLENGE: A 4-Week Plan for a Longer, Better Life**

**作 者：Dan Buettner**

**出 版 社：National Geographic**

**代理公司：Defiore/ANA/Lauren**

**页 数：240页**

**出版时间：2021年12月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：大众文化**

**繁体中文版权已授**

**内容简介：**

在这本《纽约时报》（*New York Times*）头号畅销书《蓝色区域食谱》（*The Blue Zones Kitchen*）的姊妹篇中，丹·布特纳（Dan Buettner）提供了一份为期四周的指南和一年的可持续发展计划，帮助您开启通往更健康、更幸福、更少压力和更长寿的旅程。

快速开始打造自己的蓝色区域生活方式，迈向更长寿、更健康、更幸福的生活。丹•布特纳是“蓝色区域”（Blue Zones）的创始人，《纽约时报》（*New York Times*）最畅销的《蓝色区域食谱》一书的作者，他提出了一生的挑战：为更好的营养、更强的锻炼和更稳固的社交生活打下基础，让你的寿命延长数年。

在这本易于实施的指南中，您将从“蓝色区域挑战”（Blue Zones Challenge）的规则开始，包括来自五个蓝色区域----那些一直以来不断出现百岁老人的地方----的提示和窍门，对于建立成功的厨房和餐具室的建议，以及扩展社会支持网络的资源。然后，按照每周提示：

 •改变饮食

•增加活动量

•更新您的生活空间

•构建你的社交生活

四周后，在易于使用的工作表和食谱的帮助下，你将看到体重、幸福感和总体健康的结果。随后，在今年余下的时间里，跟随蓝色区域挑战制定一个为期11个月的可持续发展日历，继续鼓励你，并使你在已经达到的基础上再接再厉。

你会发现活到100岁很容易----只需遵循蓝色区域的方式！

**感谢您的阅读!**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

电子邮件**：**[**Rights@nurnberg.com.cn**](file:///C%3A%5CUsers%5Cadmin%5CAppData%5CRoaming%5CFoxmail7%5CTemp-7464-20231212095414%5CAttach%5CRights%40nurnberg.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

