**新 书 推 荐**

**中文书名：****《改变生活的100种方法：提升健康、快乐、人际关系和成功水平的科学》**

**英文书名：100 WAYS TO CHANGE YOUR LIFE: The Science of Leveling Up Health, Happiness, Relationships & Success**

**作 者：Liz Moody**

**出 版 社：Harper Wave/ HarperCollins**

**代理公司：UTA/ANA/Lauren**

**页 数：368页**

**出版时间：2023年10月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志**

**版权已授：西班牙 （Penguin Random House）、马其顿（Ars Lamina）**

**作者TikTok粉丝量58万，Instagram粉丝量55万**

**是收听率最高的《利兹·穆迪播客》（The Liz Moody Podcast）的主持人**

**她与世界级专家嘉宾一起，分享有关肠道健康、荷尔蒙健康、长寿、财务、人际关系、心理健康等方面可操作的、有研究支持的建议**

**帮助人们过上最健康、最快乐的生活**

**内容简介：**

**The Liz Moody Podcast的创作者带来一本有科学依据的创造最佳生活的指南。**

幸福心理学家建议要养成哪些日常习惯，让生活充满快乐？最新研究显示如何才能更长寿？世界顶级肠胃病专家如何解决腹胀和便秘问题？怎样才能提升自己的魅力，结交并保持高质量的友谊，克服每天都在消耗精力的倦怠感？

《改变生活的100种方法》为这些问题以及更多问题提供了答案。资深记者利兹-穆迪（Liz Moody）将她多年来采访世界顶尖医生、科学家和思想家的经验转化为一本自我探索式读物，为生活中生理、心理、情感或其他方面的障碍——提供了具体的解决方案。

无论你是决定一次性阅读全书以实现彻底转变，还是每天阅读一个小贴士为晨间生活增添灵感，或者直接阅读解决特定需求和挑战的章节，《改变生活的100种方法》的每一页都提供了强大的习惯养成小贴士，涵盖心理健康、职业、人际关系、自信和身体健康等主题。有趣易读、易于消化的100种方法提供了极具可操作性的工具和思维转变理念，从翻开第一页的那一刻起，就能改变你生活的方方面面。

**作者简介：**

**利兹·穆迪（Liz Moody）**是两本健康烹饪书的作者：*Recipes for Two–Nourish Your Body, Nourish Your Relationships* 和*Glow Pops*。作为作家、编辑和健康食谱开发者，她曾担任领先的健康网站mindbodygreen的食品总监，领导食品版块的内容战略，撰写和编辑文章，并为网站制作和开发视频。目前，她是mindbodygreen的特约食品编辑，作品曾被刊登在*goop、Glamour、Vogue、Women's Health*等杂志上。

**媒体评价：**

“鼓舞人心，催人奋进，是书架必备书籍”！

**——Tara Schuster, 畅销书*Buy Yourself The F\*cking Lilies*作者**

“莉兹有能力将科学和专家知识提炼成改善和解决一切问题的方法，从饮食、财务、人际关系到自我认知（同时认识到它们都是相互关联的！）。这本书是创造梦想生活的全能指南。”

**——Rich Roll, 畅销书*Finding Ultra*作者，The Rich Roll Podcast主持人**

**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/%22%20%5Ct%20%22_blank)

书目下载：[http://www.nurnberg.com.cn/booklist\_zh/list.aspx](http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx%22%20%5Ct%20%22_blank)

书讯浏览：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx%22%20%5Ct%20%22_blank)

视频推荐：[http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx](http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx%22%20%5Ct%20%22_blank)

豆瓣小站：[http://site.douban.com/110577/](http://site.douban.com/110577/%22%20%5Ct%20%22_blank)

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" \t "_blank)

微信订阅号：ANABJ2002

