**新 书 推 荐**

**中文书名：《坎蒂尼式身体进化：终生敏捷与力量训练——生龙活虎的秘诀》**

**英文书名：CANTIENICA ® Body in Evolution – The Original: LIFELONG AGILITY AND STRENGTH WITH TIGER FEELING**

**德文书名：Lebenslang beweglich und kraftvoll mit Tigerfeeling**

**作 者：Benita Cantieni**

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

**代理公司：ANA/ Lauren**

**页 数：192页**

**出版时间：2024年3月27日**

**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：**

**开启后半生的健身圣经，获得终身活动能力**

贝妮塔·坎蒂尼（Benita Cantieni）在这本新书中展示了如何改善姿势和柔韧性，从痛苦中解放出来，甚至在年老时也能享受运动的乐趣。她的高级课程“坎蒂尼式身体进化”（CANTIENICA® Body in Evolution）是强大和充满活力的身体的“基础护理”，提供了一个针对弱点并恢复活力的维护计划。身体的学习能力贯穿人的一生，因此训练可以从任何年龄开始。骨骼和软骨可以终生塑形和再生，韧带、肌腱、肌肉和筋膜如果受到特殊挑战，也很容易得到修复。坎蒂尼的课程是专为那些不想感觉自己变老、希望保持身体柔软和弹性的人设计的。她在书中以自己为模型，进行了所有经过成功测试的练习，以确保其有效性。

**作者简介：**

**贝妮塔·坎蒂尼（Benita Cantieni）**开发了“坎蒂尼（CANTIENICA®）形体和姿势训练法”，这是世界上第一个治疗性健身方法。她在苏黎世的CANTIENICA AG培训理疗师、助产士和健身教练。她是成功书籍*Tigerfeeling*的作者。

**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

