**新 书 推 荐**

**中文书名：《生育力》**

**英文书名：360 FERTILITY**

**作 者：Liberty Mills**

**出 版 社：Headline Publishing**

**代理公司：Curtis Brown/ANA/Conor**

**页 数：待定**

**出版时间：2025年5月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：大纲**

**类 型：励志**

**内容简介：**

与伴侣相识之后，利伯蒂在43岁时得知，她用自己的卵子再生一个孩子的可能性只有0.7%，而且用借助试管婴儿的方式。她无法接受，于是和丈夫决定，采用集成医学（integrative medicine）疗法，继续他们的生育之旅。两年后，在45岁生日前两周，她顺利地生下了漂亮的女儿。

现在，她是一名认证综合健康与营养教练，为希望获得最佳生育力的夫妇和单身人士量身定制计划。通过这本书，她希望能够分享自己从个人经历中的收获和知识。对她来说，这是一本将生育“人性化”的书，为人们开始改善生育力提供必要的基础知识和切实可行的初步建议。据自身经历和工作经验，利伯蒂发现：人们常常被武断地根据年龄、数字、性别、种族等标签化地对待。通过这本《360生育力》，利伯蒂希望写一本能够让所有读者定制个性化解决办法的书。

利伯蒂认为，生育并不仅仅是“从卵子开始”。虽然该领域还有其他内容丰富的书籍，但它们的内容不够广泛，而且不一定能触及人们的心灵——生育与心灵息息相关，因为它关系到建立一个家庭。利伯蒂将她的12周计划分解讲述，来让读者及其伴侣为生育做好心理和生理上的准备。利伯蒂将帮助读者对以往的经历做出评估，发现可能阻碍生育的因素。然后，她将重点梳理读者目前的状况：让读者的身体和环境变得更加健康，提升精神状态。她还会向读者深入浅出地介绍哪些保健品会在受孕初期发挥关键作用。最后，利伯蒂将对试管婴儿的方法进行深入浅出地分析，研究各种有助于自然受孕和试管婴儿成功的创新做法。

世界正处于不孕不育流行病的肆虐中，按照目前的发展速度，下一代的生育能力不容乐观，尤其是男性。当前，根据世卫组织的估计，全球每六人中就有一人受到不孕不育的影响。近年来，同性伴侣、高龄女性和独身女性选择生育治疗的人数激增，生育人口的变化日新月异，相关的治疗方法和信息也飞快地变化着——为了适应这样的变化，我们需要支持和指导。

《360生育力》将是读者踏上生育之路的第一步。这本书和简·奈特（Jane Knight）和托尼·贝尔菲尔德（Toni Belfield）所著的《每个女人都需要知道的生育知识》（*What Every Woman Needs to Know About Fertility*）一样内容丰富，但还并融合了罗克茜·纳福西（Roxie Nafousi）的《显化》（*Manifest*）中共情、温暖和乐观的语言风格。

目录

引言 我是谁？我的生育故事

第零周 我在哪里？我去了哪里？我经历了什么？

第一周 清理现在

第二周 清理过去

第三周 补剂及其益处。分为男性和女性。

第四周 所有健康的基础和支柱：睡眠、水合、呼吸、运动。

第五周 减轻有毒负担

第六周 净化家居环境

第七周 投资自我、投资夫妻关系

第八周 节食

第九周 滋养心灵，消除负面思维模式。

第十周 删除和替换

第十一周 试管婴儿指南

第十二周 新生力量（创新支持自然生育或试管婴儿的新方法）。

后续工作...

**作者简介：**

**利伯蒂·米尔斯（Liberty Mills）**是一名认证综合健康与营养教练，为希望获得最佳生育力的夫妇和单身人士量身定制计划。除了《360生育力》以外，利伯蒂还希望创建一个社区。她希望，《360生育力》可以成为起点——读者发表评论，与她和其他经历相同的人联系。以这本书为媒介，他们就能成为社区的一员。这本书还要试图打破“不孕不育是禁忌话题”的成见。利伯蒂在Instagram上已有6.3万粉丝，她的播客也有数千名听众。

**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

