**新 书 推 荐**

**中文书名：《永恒计划：运动如何帮助我们长久地喜欢我们的身体（和我们自己）》**

**英文书名：The Forever Project: How Exercise Helps Us Like Our Bodies (and Ourselves) for the Long Haul**

**作 者：Mikala Jamison**

**出 版 社：New Harbinger**

**代理公司：Ayesha/ANA/Winney**

**页 数：待定**

**出版时间：2026年夏季**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：待定**

**类 型：传记回忆录**

**内容简介：**

这是一本颠覆节食文化的健康与健身书籍，向我们展示了如何将运动作为一种自我赋权的工具。

《永恒计划》的起点是许多健康之旅的终点：减肥之后。米卡拉·贾米森（Mikala Jamison）在两年内减掉了70磅。她从“RUFF”（“Required Ugly Fat Friend”）变成了一个“全新的女人”。但是，米卡拉觉得自己被虚荣心和自我意识阴险地结合在了一起。她开始对自己的身体过度警惕，担心多吃一块披萨或错过一节健身课就会导致体重反弹。米卡拉意识到，只有当她不再把自己的身体当作对手时，她才能开始真正的蜕变。

在《永恒计划》中，米卡拉讲述了她从一个患有暴食症的超重少女到一名认证健身教练和竞技举重运动员的心路历程。一路走来，她为读者提供了一个创新的蓝图，让读者以崭新而持久的方式将运动融入生活。

**作者简介：**

**米卡拉·贾米森（Mikala Jamison）**著有畅销书*Substack Body Type*。她是美国运动委员会认证的健身教练、美国举重运动员、获奖记者和现场说书人；2022年，她为华盛顿特区的首都艺穗节创作并制作了《身体秀》（*The Body Show*）。

**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

