**新 书 推 荐**

**中文书名：《孕期健康全书》**

**英文书名：STRONGER THAN EVER**

**作 者：Megan Grubb**

**出 版 社：PRH UK, Michael Joseph**

**代理公司：ANA/Jessica Wu**

**页 数：368页**

**出版时间：2026年7月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：暂无（可先登记兴趣）**

**类 型：保健**

**内容简介：**

**本书是一本贴心的自我保健和健身指南，旨在助力新手妈妈们在身体、心理等各个方面保持健康。由心理健康和健身专家梅根·格鲁伯（Megan Grubb）创作。**

成为准妈妈。这是一个新时代的开始，一个新版本的你。这可能会有些吓人，也许会有些压力，但也会让人超级兴奋，而且通常所有这些都会同时发生。此外，还有心理挑战，身体调整，运动和营养……好似处处是雷区。

在《孕期健康全书》一书中，健康和健身领域的领军人物、自己也是一位母亲的梅根·格鲁布向读者介绍了7个关键支柱（反思、营养、运动、恢复、喂养、支持和心灵），帮助读者在怀孕期间保持良好状态，在怀孕后逐步恢复，找到自信，发现新的自己，以及如何向孩子展示锻炼和坚强的关键作用。

这本书包括简便易行的饮食指南和六周的运动计划和练习，包含各种工具，滋养身体，释放潜能。

**作者简介：**

**梅根·格鲁伯（Megan Grubb, @meggangrubb）**是一位活跃在多个平台的内容创作者，在近十年的网络职业生涯中积累了大量忠实粉丝。作为一位知名健康专家，心理健康与健身应用Beyond和时尚品牌Bluee的创始人，梅根（在她的频道中被称为“Meggan”）致力于弥合身心健康之间的距离，撼动了健身行业。在过去的五年里，她在Instagram（130万粉丝）、TikTok（42.4万粉丝）和YouTube（54.5万粉丝）频道的全球受众总数超过200万。梅根被《女性健康》（*Women’s Heath*）和《时尚》（*Cosmopolitan*）等杂志誉为照顾自己时最值得倾听的声音之一。

**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

