**新 书 推 荐**

**中文书名：《减肥瑜伽》**

**英文书名：YOGA FOR WEIGHTLOSS**

**作 者：Loren Fishman and Carol Ardman**

**出 版 社：WW Norton**

**代理公司：Trident/ANA/Cindy Zhang**

**页 数：待定**

**出版时间：2020年5月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：生活**

**内容简介：**

《减肥瑜伽》（YOGA FOR WEIGHTLOSS）揭示了深奥的生理学原因，任何人都可以通过瑜伽减肥。菲什曼博士凭借自己多年来治疗超重患者的经验，阐述了瑜伽和其他方法如何令人变瘦最难解同时也是最重要的因素之一：动力。

他探讨了激励读者的方法，无论读者想减重几磅。书中呈现了最有助于控制体重的插图和说明，何时、何地以及如何练习这些瑜伽体式。书中鼓舞人心的对比照片分享了人们如何利用瑜伽改变他们的生活和身体的故事。瑜伽的好处不仅仅只有减肥，它还能帮助你改善睡眠。

**作者简介：**

**卡罗尔·阿尔德曼（Carol Ardman）：**自由撰稿人，著有回忆录《爱情故事：简·鲍尔斯、保罗·鲍尔斯和我》（*Tangier Love Story: Jane Bowles, Paul Bowles and Me*）。目前，她定居于纽约市。

**洛伦·菲什曼（Loren Fishman） ：**医学博士、牛津大学哲学博士，哥伦比亚大学外内外科教授，作家，以及瑜伽伤害预防Yip.guru的创始人。目前，他定居于纽约市。

**媒体评价：**

“对于他的众多患者而言，菲什曼博士是创造奇迹的人。”

----《纽约时报》（*New York Times*），简·E·布罗迪（Jane E. Brody）

“惊人的创新……这部作品首次分析了背痛的不同原因并指定了适当的瑜伽姿势。不同年龄的读者，甚至那些不熟悉瑜伽的读者都能遵循菲什曼博士简单易懂的指导。”

----美国艾扬格瑜伽全国协会（Iyengar Yoga National Association of the United）

琼·怀特（Joan White）点评《疗愈瑜伽》（*Healing Yoga*）

“完美地融合了瑜伽理论和实践方法……这是我读过的关于如何利用瑜伽治疗背痛的最佳作品。”

----医学博士、《傻瓜替代医学》（*Alternative Medicine for Dummies*）作者

詹姆斯·N·迪拉德（James N. Dillard）点评《瑜伽治疗背痛》（*Cure Back Pain With Yoga*）

“这部作品不仅为那些患有多发性硬化症的读者提供了瑜伽练习和自我改造的真知灼见，还给予了更重要的东西：希望。它势必将成为一部经典之作。”

----哲学博士朱迪斯·汉森·拉萨特（Judith Hanson Lasater）点评

《瑜伽与多发性硬化症》（*Yoga and Multiple Sclerosis*）

“这是我读过的关于背痛的最好的一部作品……浅显易懂，我肯定会推荐给我的患者们。”

----哲学博士C·B·刘易斯（C. B. Lewis）点评《背痛》（*Back Pain*）

“《背痛》（*Back Pain*）是一部最具实用价值的患者指南。”

----威斯康星医学院（Medical College of Wisconsin）医学博士，

约翰·梅里特（John Merritt）,

**谢谢您的阅读！**

**请将回馈信息发至：**

张滢（Cindy Zhang）

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：010-82504506

传真：010-82504200

Email: Cindy@nurnberg.com.cn

网址：www.nurnberg.com.cn

微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

微信订阅号：ANABJ2002