**新 书 推 荐**

**中文书名：《微健身计划：不用去健身房，每天最多15分钟达到你想要的身材》**

**英文书名：*The Micro-Workout Plan: Get the Body You Want without the Gym in 15 Minutes or Less a Day***

**作 者：Tom Holland**

**出 版 社：Sterling**

**代理公司：ANA/Jessica Wu**

**页 数：224页**

**出版时间：2020年4月**

**代理地区：中国大陆**

**审读资料：电子稿**

**类 型：运动**

**内容简介：**

**摆脱健身房！重要的不是你锻炼了多长时间，或者在哪里锻炼，而是你锻炼的方式。博飞健身顾问汤姆·霍兰德(Tom Holland)以达到最佳的健康状态为目的，为你介绍了微锻炼，这也将帮助你达到你想要的身材。**

长时间待在健身房会让你放弃锻炼吗?汤姆·霍兰德(Tom Holland)有一个更好的方法:“过度节制”，利用可管理的微健身，通过全身运动，提高心率，加速身体调节，增加血液循环和能量，提供最大的长期效果。对于那些没有时间去健身房，想要在何时、何地、想锻炼多久的忙碌的人来说，它们是完美的选择。在《微健身计划》中，汤姆分享了他在健身行业30年的经验，揭穿了神话，解释了为什么微健身会成功，并提供了一种激励的、可管理的健身方法。他提供了30个5分钟混合搭配的微健身步骤:每天无论何时何地，只要做两到四次5分钟的微健身，就能锻炼全身，帮助你达到日常活动所需的最佳健康状态。此外，还有一个分步视频分解部分，包含80个练习，教你正确的姿势。有了这本书，你可以放弃去健身房，在家里也能获得同样的体验。

**作者简介：**

**汤姆·霍兰德(Tom Holland)**是一位作家、企业顾问、运动生理学家和优秀的耐力运动员。作为一个博飞(Bowflex®)健身顾问，他创建内容，营销新产品，并主持每周的在线健身视频。他曾担任Core Hydration, ElliptiGO, FRS Healthy Energy, PowerBar, FitVine, Sportwater,等公司的名人大使。他主持过许多最畅销的健身光盘，包括Abs Diet Workout、Supreme 90 Day和Herbalife 24 Fit，销量超过100万张。他已经在100多个电视节目中亮相，包括安德森·库珀(Anderson Cooper)，CNN头条新闻(CNN Headline News)，早安美国(Good Morning America)，HLN, HSN, QVC和今天(Today)。霍兰德曾主持过两个全国性的广播节目，并经常作为嘉宾出现在ESPN、SiriusXM、NBC和彭博电台（Bloomberg Radio），以及《华尔街日报》和雅虎视频频道。他还主持了一个名为“健康中断”(Fitness Disrupted)的iHeartRadio播客。他的健身建议经常出现在全国性的报纸和杂志上。他住在康涅狄格的达连。

**谢谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：吴伊裴（Jessica Wu）**

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：010-82449901

传真：010-82504200

Email：jessica@nurnberg.com.cn

网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>