**新 书 推 荐**

****

**中文书名：《户外运动》**

**英文书名：OUTDOOR PHYSIQUE**

**作 者：Hollis Lance Liebman**

**出 版 社：Hatherleigh Press**

**代理公司：Yorwerth Associates/ANA/Vicky Wen**

**页 数：192页**

**出版时间：2019年12月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：运动**

**内容简介：**

**没有健身房，只有你自己。《户外运动》（*Outdoor Physique* ）将告诉你如何在随时随地锻炼你的身体，无论男女。**

想要身体健康，你唯一需要的就是你自己。《户外运动》（*Outdoor Physique*）为读者提出了一个几乎在任何地方都可以进行的锻炼计划，无论你目前处在怎样一个健身水平。《户外运动》（*Outdoor Physique*）强调调理与强化，而不是建立令人印象深刻却不切实际的肌肉组织，因为真正的力量在于有能力在的日常生活中舒适轻松地运动。通过各种体重练习、简单的技术和最小限度的设备辅助，《户外运动》（*Outdoor Physique*）将在无需去健身房的情况下帮你看到、感受到，执行到、表现出最棒的你。《户外运动》（*Outdoor Physique*）中的大多数训练都可以在任何有空间的平地上进行；从此刻开始，世界真正将成为你的个人健身房。



**作者简介：**

**霍利斯·兰斯·利伯曼（Hollis Lance Liebman）**曾在健康杂志做过编辑，荣获过全美健美冠军，并作为体格摄影师出版过作品 。他还在健美健康大赛上担任过裁判。目前，霍利斯在洛杉矶担任私人教练。

**谢谢您的阅读！**

**请将回馈信息发送至：文清（Vicky Wen）**

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：010-82449185

传真：010-82504200

Email: Vicky@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