**新 书 推 荐**

****

**中文书名：《超级生活》**

**英文书名：SUPERLIFE**

**作 者：Darin Olien**

**出 版 社：Harper Wave**

**代理公司：Inkwell/ANA/Lauren Li**

**页 数：320页**

**出版时间：2015年2月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：时尚生活/保健**

**·版权已授：俄罗斯、罗马尼亚、波兰、立陶宛**

**·亚马逊排名：**



**·纽约时报畅销书排行榜#第7位！**

**内容简介：**

在**《超级生活》**一书中，达林·奥利安（Darin Olien）通过描述他所说的生命力，为我们提供了一种全新的健康养生的思维方式：摄取优质营养、补水、排毒、增氧和碱化。在书中奥利安详细地描述了如何维持这样的生活方式，从而让我们的身体自如地接受。他告诉我们如何保持健康的体重，如何预防最严重的疾病，如何让自己感觉良好。他认为所有这些都是可能做到的，而且不需要任何限制或制定其他乱七八糟的无效饮食计划。

奥利安曾周游世界，他一直在探索维持数百年土著文化的食物的健康特性。他将这些研究付诸实践，创造了一个独特且经过验证的方法，可以最大限度地发挥我们身体的潜力。此书还加了一些"如何吃"的实用指南，包括购物清单、关于"什么该扔掉"的建议、制定健康的平衡饮食计划，以及关于如何有效使用补充剂的建议。

这本书以奥利恩引人入胜的对话风格吸引人，是一本独一无二的全面介绍饮食和营养学的书，也是旨在最大限度发挥人体潜力的重要指南。

**作者简介：**



**达林·奥利安（Darin Olien）**，*SuperLife*创始人，有史以来第一位被称为"超级食物猎人 "的健康保健专家。他在健康与养生界独树一帜，他是异国超级食品专家、补充剂配方师和环保活动家。他曾走遍全球，去发现新的和未被充分利用的药用植物。经过20多年的旅行和坚定不移的研究，奥利安出版了著作《超级生活：5个使你健康苗条出色的简单解决方案 》（*SuperLife: The 5 Simple Fixes That Will Make You Healthy, Fit & Eternally Awesome*），此书在2015年SuperLife社区成立时出版。一年后，他推出了*SuperLife* 10天营养计划，帮助成千上万的人成功重获健康，体验到植物营养的治愈力。

**内文目录：**

简介

**第一部分：五种生命力**

五种生命力是什么？

为什么它们如此重要？

第一生命力：营养

喂养我们的另一个身体

第二生命力：水化

大应急综合症

锻炼因素：这是你的法拉利

第三生命力：氧气化

我作为超级食物猎人的生活

第四生命力：碱性化

蛋白质-脂肪的神话：一个太满，一个不够

营养压力

第五生命力：解毒

如何喂养孩子

如何补充

关于五种生命力的最后一句话

最后一件事

**第二部分：最实用的部分**

如何饮食：将信息加入行动中

厨房清洗和重新储存

我们要吃的食物以及吃的原因

达林10天饮食计划

达林最后的待办清单

感谢

附录A：大酸碱清单

附录B：资料来源

索引

**谢谢您的阅读！**

**请将回馈信息发至：**

**李文浩(Lauren Li)**

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: Lauren@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

