**新 书 推 荐**



**中文书名：《我选择健康地老去》**

**法文书名：J’AI CHOISI DE BIEN VIEILLIR**

**英文书名：I HAVE CHOSEN TO AGE WELL**

**作 者：Françoise Forette/Laurence Dorlhac**

**出 版 社：Edition de L’Archipel**

**代理公司：ANA/Connie**

**页 数：208页**

**出版时间：2015年12月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：保健**

**(封面图为2017年6月J’AI LU出版的口袋书)**

**内容简介：**

“差异？不在于我的年龄！”“互联网，智能手机，弄得我都糊涂了……”“体育运动，在我这个年龄，早就不管用了！”：这本书抨击了人们的偏见！两位作者依据最新的科学研究，去伪存真，帮助大家远离那些固有的想法、荒唐的建议以及假大空的漂亮话，给我们以真正宝贵的医疗建议。选择健康地老去，意味着给自己一切机会去尽可能长时间地活得精彩，活出自我，也意味着积极和自主。这本书由两位作者联合创作，面向所有希望健康老去的人们，旨在做预防的真正倡导人。

**作者简介：**

劳伦斯·多尔哈奇（Laurence Dorlhac），记者，法国电视二台两档节目的专栏作家。

弗朗索瓦丝·弗雷特（Françoise Forette），医学教授，曾任巴黎布罗卡医院（l'hôpital Broca）老年科主任。她创建并管理着国际长寿中心-法国分部（ILC-France），该中心的目标是促进积极和健康的老龄化，并提高人们对延长寿命所引起问题的认识。

**内文目录：**

**简 介** 预防：必赢的赌注！

**健康饮食** 停止做无意义事的8个理由

**工 作**  认为不应该放手的5个理由

**爱**  依旧相信爱的6个理由

**变 动** 还有时间重新开始的7个证据

**萌 发** 重新建立连接的8个充分理由

**评估自己** 相信自己的5个充分理由

**预 防** 停止错过的10个理由

**结 尾** 健康衰老的轨迹

**谢谢您的阅读！**

**请将回馈信息发至：萧涵糠(Connie Xiao)**

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：010-82509406

传真：010-82504200

Email: Connie@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