**新 书 推 荐**

**中文书名：《英雄制造者：12周拥有好莱坞超级英雄的好身材，好莱坞教练的真实指南，让你得到拥有你梦想中的好身材》**

**英文书名：****HERO MAKER: 12 Weeks to Superhero Fit**

**A Hollywood Trainer’s REAL Guide to Getting the Body You’ve Always Wanted**

**作 者：Duffy Gaver**

**出 版 社：St. Martin**

**代理公司：ANA/Conor Cheng**

**页 数：113页（内有部分图片）**

**出版时间：2020年4月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：保健**

**繁体中文版已授权**

**这是一本关于好莱坞教练和前海军海豹突击队队员达菲·加弗（Duffy Gaver）的突破性训练和健身书籍，克里斯·帕拉特和布拉德·皮特等电影明星亲身体验并大力推荐。**

**内容简介：**

作为前海军陆战队狙击手和前海豹突击队队员，达菲·加弗是好莱坞的无名英雄。担任明星教练的他帮助克里斯·海姆斯沃斯，克里斯·帕拉特，斯嘉丽·约翰逊，布拉德·皮特等许多明星锻造健美的身材。因此，他堪称为英雄制造者。达菲在圣莫尼卡拥有自己的健身房。靠着帮客户们重塑身材，他赚得盆满钵满。

对达菲来说，健身行业，一个冉冉升起的新兴行业，正向人们兜售一个神话。早在1965年，拉里·斯科特赢得第一届奥林匹亚先生时，那时候还没有耐克，没有生热产品，也没有补充剂行业。那他是怎么做到的？就是凭借他钢铁般的意志，自律和强烈的欲望。这些都是大企业无法制造的东西。他成为第一个完成四分钟英里、第一个参加铁人三项比赛的人，同时也是第一个被誉为世界最强壮的人，所有这些都发生在今天99%的公司诞生之前。这证明了什么？那些所谓的健身产品都不是必要的。

在《英雄制造者》中，达菲·加弗向他的明星客户们分享了一些健身知识和休息方法。这些明星都没有用自己的惯常方式达到塑造好身材的目的；相反，他们凭借老套的方法和勤加锻炼赢得了好身材。他会告诉你，你需要做什么才能看起来更像超级英雄，他还会告诉你，如果你给自己制定任务，你也可以做到这一点。在这本书中，你还会发现他通过改变一些以往的锻炼方式来帮你塑造好身材。

**作者简介：**

作为一名前海军陆战队狙击手和前海军海豹突击队队员，**詹姆斯·达菲·加弗(JAMES “DUFFY” GAVER)**现在担任名人的私人教练。他的主要客户包括阿什顿·库彻(Ashton Kutcher)、布拉德·皮特(Brad Pitt)、斯嘉丽·约翰逊(Scarlett Johansson)、亚当·桑德勒(Adam Sandler)、查宁·塔图姆(Channing Tatum)、克里斯·海姆斯沃斯(Chris Hemsworth)和克里斯·帕拉特(Chris Pratt)。他在电影业已经干了很多年了。

**媒体评价:**

 “当我遇到达菲时，我有285磅。我刚刚出演了一部漫威电影，需要他来帮我塑造身材。 几个月来我都照他说的做。他彻底颠覆了我的生活——我的饮食，作息，还有生活方式。如果你愿意做出让步，他也可以为你打造好身材。”

——克里斯·帕拉特(Chris Pratt)，演员

 “他是我共事过的最有激情、最敬业、最鼓舞人心的教练之一。一个真正的精神、身体和心灵上的战士。他给了你飞翔的翅膀。”

——皮尔斯·布鲁斯南(Pierce Brosnan OBE)，演员

 “当第一次被选中出演雷神时，我被直接送到达菲那里接受训练，因为他能很快帮助演员获得超级英雄般的身材。直到今天，我仍然用他的方法锻炼，最大限度地塑造好身材。他不仅在健康和健身方面有丰富的知识和经验，也是现实中我最喜欢的人之一。他真诚，正直，对待工作全力以赴。我不仅欣赏他的正派行为，脚踏实地、认真做事的方式以及积极向上朝着目标前进的态度，最重要的是，他总是能给人一种轻松愉快的氛围。他堪称是时代的潮流人物，真正的血腥传奇！！”

——克里斯·海姆斯沃斯(Chris Hemsworth),演员

 “这个行业很有市场，前景光明，这毋庸置疑。”

——爱丽丝·伊芙(Alice Eve)，女演员

 “他是个好教练，不是个混蛋。”

 ——布拉德·皮特(Brad Pitt)，演员

 “没有人比得上那个笨蛋！他使得每一次锻炼既高效又有趣。重量训练，跑步，游泳。将这些训练组合在一起更为有趣。我喜欢达菲！我的家人也喜欢他。最重要的是，佐汉喜欢达菲。”

——亚当·桑德勒(Adam Sandler)，演员

 “达菲是健康和健身方面的专家，这是毋庸置疑的。尽管他的锻炼方式令人叫苦，但他善良且富有洞察力，可以为你的锻炼省去麻烦，并不会为了满足你的虚荣心而制造额外的负担。我强烈建议任何想学习健康和健身知识的人向达菲这样的大师学习。”

——埃默里·科恩(Emory Cohen)，演员

**谢谢您的阅读！**

**请将回馈信息发至：程衍泽 (Conor)**

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：010-82504406

手 机：13072260205（微信同号）

传真：010-82504200

Email: Conor@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

