**新 书 推 荐**

****中文书名：《健康规划师：让身体和心灵长久保持年轻健康的秘诀》**

**英文书名：*Master Plan Health:******What Body and Mind Need to Stay Young and Fit for a Long Time***

**德文书名：Masterplan Gesundheit: Was Körper und Geist brauchen, um lange jung und fit zu bleiben**

**作 者：Jörg Blech**

**出 版 社：Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH**

**代理公司：ANA/Lauren**

**出版时间：2023年10月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：272页**

**审读资料：电子稿**

**类 型：保健**

**内容简介：**

**畅销书作家尤格·布雷希（Jörg Blech）重要的新健康指南——《健康规划师》，教你活到耄耋之年并尽可能长久地保持健康状态。**

布雷希在新书中为人身体的真正所需给出了新的答案。他认为，我们生病时，多活动总比躺在床上好；随着年龄增长，肌肉量减少并非不可避免，这只是运动不足所导致的；我们认为的健康饮食可能会破坏肠道菌群，以及其他与健康有关的观点。布雷希利用最新的研究成果，揭露了各种健康误区，告诉我们如何掌控自己的健康，并解释身体和心智有足够的适应能力，可以让我们保持健康，直至耄耋之年。

《健康规划师》是一本关于身体的实用指导手册，提供了大量关于应对最常见疾病的最佳方法以及完全避免这些疾病的小贴士。

**作者简介：**

**尤格·布雷希（Jörg Blech）**出生于1966年，是一名生物学家，毕业于汉堡新闻学院（Hamburg Journalism School）。在加入《明镜》（*Spiegel*）之前，他曾在《明星》（*Der Stern*）和《时代周刊》（*Die Zeit*）担任健康编辑。他的封面故事经常吸引大量读者，他的专题文章也是《明镜+》（*Spiegel+*）阅读量最高的文章之一。他还著有多部畅销书，包括《人类的生活》（*Leben auf dem Menschen*）、《发明疾病的人》（*Die Krankheitserfinder*）和《运动的治愈力》（*Die Heilkraft der Bewegung*）。迄今为止，他的著作已被翻译成12种语言。

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**[Rights@nurnberg.com.cn](mailto:Rights@nurnberg.com.cn)**

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：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

