**新 书 推 荐**

**中文书名：****《营养普拉提：缓解疼痛、减轻体重、预防慢性疾病，成为最有活力的自己！》**

**英文书名：*Nutritional Pilates: Relieve Joint Pain, Lose Unwanted Weight, and Prevent Chronic Disease to Become Your Most Vibrant Self!***

**作 者：Katrina Foe**

**出 版 社：Morgan James Publishing**

**代理公司：Waterside/ANA/Jessica Wu**

**页 数：194页**

**出版时间：2024年3月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：保健**

**#69 in Pilates (Kindle Store)**

**#473 in Nutrition (Kindle Store)**

**#716 in Healthy Living**

**内容简介：**

**卖点：**

如果您不了解健康问题，就无法预防。想要知道如何识别、解决甚至消除这些问题吗？在她的抗癌斗争中，作者凯特琳·福受到了所有矛盾信息的困扰，同时面临着找到答案的诸多挑战。她不知道该吃什么或者向谁求助。即使在权衡减重建议时，她也被混乱所困扰，不知道该做什么才能获得持久的结果。

若您曾因关节疼痛和体重增加等问题而感到沮丧，又似乎无法控制，可能有一些潜在的根本原因您从未听说过，它们可能正在危害健康。但这不是您的错，只是缺乏意识而已。

凯特琳希望在她的健康道路上有一个指南和一个活力健康的源泉。但这不存在！那样一个理想的乌托邦是不存在的。但现在有了！准备好迎接健康之路了吗？

在凯特琳的书《营养普拉提》中，您将发现：

* 平衡肌肉以预防受伤、减少疼痛和气色更好的关键！（第一章和第二章）
* 如何解决胰岛素水平问题——以及为什么这很关键！（第三章）
* 计划不起作用时，可能阻碍最佳计划的事物。（第七章至第十章）
* 可能会对成功产生负面影响的六种意想不到机制。（第六章）
* 缓解身体炎症的方法。（第五章）
* 挑战出现的多种方式及其真实研究案例。。
* 避开慢性疾病（如痴呆症、癌症、心脏病和糖尿病）的工具。（第四章）
* 一个循序渐进的计划，创造真实结果。（第十一章）

附加奖励：在线视频和手册资源！

**作者简介：**

**凯特琳·福（Katrina Foe）**不仅抗击乳腺癌成功，还帮助世界各地的人们重拾健康。如今，她经营着一家知名的普拉提教师培训工作室——普拉提自由，同时还提供个性化普拉提服务。她还与一群功能性从业者一起领导者创新的抗癌项目、一对一普拉提服务和度假活动。

**全书目录：**

前言

序言

简介

1. 保持肌肉平衡的姿势
2. 打破平衡后找不到平衡点
3. 胰岛素的惊人影响
4. 及时阻止慢性疾病
5. 饮食的重要性
6. 通过低胰岛素饮食解决问题
7. 遗传的影响
8. 听从肠道的信号
9. 荷尔蒙
10. 谈谈毒素
11. 引领健康旅程的问题

结论

作者简介

脚注

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**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

