**新 书 推 荐**



**中文书名：《重置：四周代谢重启计划，焕活新生》**

**英文书名：THE RESET: FOUR WEEKS TO TRANSFORM YOUR METABOLISM AND FEEL BETTER THAN EVER**

**作 者：Rose Ferguson**

**出 版 社：HQ**

**代理公司：PFD/ANA/Jessica**

**页 数：待定**

**出版时间：2026年5月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：大纲**

**类 型：保健**

**内容简介：**

全球顶尖营养学家、功能医学专家：被称为“重置女王”的罗斯・弗格森的首部著作，

震撼来袭！

15 年临床经验凝结！解密当代年轻人的健康困局，为你提供中年代谢危机解决方案！

**哈佛团队最新研究揭示：你不是老了，是代谢系统需要重启！**

**一生自在做自己，可行！可及！**

数百万35岁-50岁左右的人群，正经历着体重顽固增长、精力不济、性欲减退、脑雾缠身等困扰——总觉身体状态哪里不对劲。而当他们寻求医学帮助时，得到的答复无外乎两种：

（1）年纪大了，就这样。  
（2）少吃点，多运动

但如果这些都不是真的呢？如果我们能找出一些你有这种感觉的正当理由呢？如果有一种简单可行的方法能让你感觉更好呢？如果你的新陈代谢系统（负责身体每一个功能的引擎）需要一次彻底的“重启”呢？

有科学实证与真实世界验证标明，功能医学聚焦于问题的根源而非症状，并将身体视为一个整体。“代谢重置计划”围绕代谢健康的五大支柱展开：饮食、睡眠、运动、日光照射和压力管理，并提供一个切实可行的方案，帮助您全面优化这五大核心要素。

**献给（目标人群**）：

所有努力却未见成效的人

所有渴望重掌健康主动权的人

所有拒绝 "年纪越大越糟糕" 宿命论的人

短短四周，你就能重启身体机能、身体状态超越以往任何时期、自然焕颜新生。

**作者简介：**

**罗斯·弗格森（Rose Ferguson）**是全球最受追捧的营养学家和功能医学从业者之一。她拥有高级营养研究与实践理学硕士学位，获得美国功能医学研究所认证，并因其平衡享受生活、保持良好状态和实现持久健康的变革性计划而被誉为 "重置女王"。

罗斯在过去的15年里一直从事临床实践，是the 5 Day Plan的创始人，最近还推出了订阅平台R Health Club。她是迪奥美容的全球健康专家，Surenne的功能医学专家，the wellness Breakdown播客的主持人，以及英国Vogue的撰稿人，专注循证健康资讯。著有《果汁：现代生活的 100 种果汁配方》（JUICE: 100 Juice Recipes for Modern Living），而《重置》将是她首部全面深入阐述其工作核心原则的著作。

**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

