**新 书 推 荐**

**中文书名：《动起来！：在日常生活中减少压力，增加幸福感、健康和活力》**

**英文书名：Just Get Moving!：FOR LESS STRESS AND MORE WELL-BEING, FITNESS, AND ENERGY IN EVERYDAY LIFE**

**德文书名：Mensch, beweg dich einfach!**

**作 者：Karsten Schellenberg & Andreas Steffen**

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

**代理公司：ANA/ Lauren**

**页 数：176页**

**出版时间：2024年4月3日**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：保健**

**内容简介：**

发现运动的乐趣，改变你的生活

卡斯滕·谢伦伯格（Karsten Schellenberg）是德国最受欢迎的私人教练之一。总有人说“运动并不适合我，但我想感觉更好、更健康、在日常生活中更有活力，并做些事情来减轻压力”，他的新书正是为这些人提供了终极激励指南。

事实上，不需要大汗淋漓、耗费时间的锻炼也可以做到这些！卡斯滕展示了许多人已经遗忘的东西，那就是将身体运动融入日常生活。

以下是一些问题的答案：如何重新评估那些阻碍进步的习惯？健康生活真正需要的基本要素是什么？如何确保明天仍有动力？怎样才能最终承担起个人责任？通过日常的、简单易行的例行活动，就有可能实现持久的个人改变——每天多一点满足感、多一点健康、多一点平衡，全面提升生活各方面的幸福感。

**本书卖点：**

- 通过在日常生活中增加运动量来改善生活的指南——训练无需疲惫不堪。

- 重新评估行为模式的动力和帮助——将新的运动方式融入日常生活，从而减轻压力，提高幸福感

**作者简介：**

****

**卡斯滕·谢伦伯格（Karsten Schellenberg）**60岁，运动员生涯超过45年，而教练生涯超过35年，训练身体、头脑、心灵和灵魂。作为三个孩子的父亲和畅销书作家，卡斯滕是演员、音乐家和管理人员的教练和导师，并参与了许多志愿者项目，陪伴人们走向健身之路，尤其是走向健康和满足。

商业经济学家**安德烈亚斯·斯特芬（Andreas Steffen）**曾是一名竞技运动员（包括篮球、空手道和铁人三项），现为大中型公司、新创企业和公共机构担任商业教练、战略顾问、主持人和讲师。除了有关领导力、价值观和愿景、敏捷方法、应对恐惧和组织文化变革的专业文章和研究之外，他还出版了三本专业书籍和非小说类书籍。

**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

