

<<28天瑜伽瘦脸计划>>

图书基本信息

书名：<<28天瑜伽瘦脸计划>>

13位ISBN编号：9787122028648

10位ISBN编号：712202864X

出版时间：2008-9

出版时间：化学工业

作者：林小平

页数：90

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<28天瑜伽瘦脸计划>>

### 前言

许多朋友不远万里来到印度，寻求瑜伽的奥秘。

他们的肤色不同，语言不同，但有一项共同点：那就是他们对瑜伽至深境界的向往和虔诚。

为了使更多的人了解瑜伽，热爱瑜伽，我们一直在不断地努力。

非常赞赏小平出色的工作，赞赏她精湛的教学技巧以及细心的心得记录研究，将我们一起探讨、修习瑜伽的经验和教学中的实践整理。

今天欣闻这些成果将集结成册出版，由衷替她高兴。

因为瑜伽也是生活，希望更多的朋友通过这套书形成健康的生活方式和态度。

让瑜伽引领你进入当初人类在伊甸园中被创造出来时那种美妙和纯真的状态。

## <<28天瑜伽瘦脸计划>>

### 内容概要

精致而有个性化的脸型、俏丽的鼻子、嫩滑年轻的肌肤……不要以为这些优点只有明星独享，其实想拥有一张漂亮的俏脸并不难。

瘦脸是个系统工程。

本书把面部运动、瑜伽、饮食相结合，介绍一种全新的美颜减压方法。

圆胖脸、方型脸美眉可通过简单面部运动+瑜伽动作，塑造神奇小脸效果、精致五官，预防和消除脸部及颈项肌肤的松弛和下垂，轻松变成瘦脸俏佳人。

同时还有消除黑眼圈、修整下巴线条、紧致脸颊、预防色斑、收紧毛孔等功效，在美丽脸庞的同时，滋养全身细胞，美丽就是这样简单。

## <<28天瑜伽瘦脸计划>>

### 作者简介

林小平，资深瑜伽教练，U+瑜伽教学总监，毕业于青岛大学，曾远赴印度Rishikesh系统地学习传统瑜伽的体位、呼吸法、冥想和瑜伽教学，获得瑜伽导师的高度认可赞赏，并随导师精进Hata Yoga、Astanga Yoga。

作为U+瑜伽品牌的创立者，她致力于传播源自印度的瑜伽文化，著有《28天

<<28天瑜伽瘦脸计划>>

书籍目录

Part 1 和明星一样，做水当当小脸美人 面部瑜伽，挽救“松弛”的表情肌 您所担心的“下垂”是由于表情肌衰退的缘故 将“面部运动”和“瑜伽”结合在起的锻炼方法 TEST！

面部问题检测 面部问题是这样引起的 现代生活给我们的副作用 我们有办法帮你去掉皱纹，恢复肌肤弹性生和光泽 这本书的作用！

——瘦脸面部提升+美肌革命+健康身心效果三合一 掌握提高效果的“关键词”TOP7

Part 2 告别Baby Face——瘦脸瑜伽预备课 准备物品 热身动作 放松保养姿势 挺尸式放松 面部放松动作

Part 3 5分钟面部提升瑜伽——不用手术就可以成为瘦脸美人儿 面部提升前的解惑 眼睛周围部分的提升 眼睛去皱操+下犬式——提升眼角，留住你的青春色彩 额头去皱操+鱼式——抚平额头细纹，提高发际线 美女眨眼睛+英雄坐——点亮双眸电力十足 美女打哈欠+后仰式——紧致肌肤，眼睛神采奕奕 嘴周围部分的提升 口部提升按摩操+三角式扭转——塑造性感双唇 酸酸面容+幻椅式——提升嘴角 请吻我+鸽子式——让小嘴更有弹性 颧骨周围的提升 脸部对称操+双角式——修正轮廓，给你瓜子脸 吃惊大笑+半脊柱扭转式——鼻梁更加俏丽有型 扮鬼脸+牛面式——改善血液循环，赶走小痘痘 高兴的笑脸+站立前屈式——均衡双颊肌肉，绽放年轻活力 忍耐和领悟+犁式——小脸不再圆嘟嘟 脸盘提升 消除水肿操+莲花坐——让你的侧脸更完美 元音字母+猫伸展式——紧致肌肤，更有光泽 狐狸的笑脸+虎式——肌肤红润润 紧实下巴操+蝗虫式——告别双下巴 颈部提升 颈部去皱操+英雄式——轻松拥有天鹅美颈 美颈操+骆驼式——灵活美颈 淋巴排毒操 花朵的吻+顶天立地式——促进血液循环，窈窕身姿 馋嘴小猫儿+狮子式——心情好，面色神采奕奕 林老师美丽物语：面部瑜伽深呼吸——水当当养颜面膜DIY

Part 4 瘦脸进阶——脸部变漂亮的更多进阶方法 林老师美丽物语：脸胖医脸？

No！

消除便秘	消除水肿	消除月经不调	消除压力失眠	消除内寒
随地瑜伽，24小时瘦脸进行中	清晨起床	坐车	办公间隙	逛街时
觉前	林老师美丽物语：掌握面部生物钟！			晚间睡

Part 6 更多美丽方法：拥有美丽脸庞的饮食法 轻松吃出俏丽小脸 美味食谱DIY

<<28天瑜伽瘦脸计划>>

章节摘录

插图：

## <<28天瑜伽瘦脸计划>>

### 编辑推荐

《28天瑜伽瘦脸计划》编辑推荐：练瑜伽的人非看不可，爱瑜伽的人一定要看，而想开始学的人，更是不可不看。

“时尚瑜伽馆”系列中，有所有瑜伽练习者想看的内容，愿与你一起享受健康！

享受青春！

享受快乐！

预防和消除脸部及颈项肌肤的松弛和下垂，轻松变成瘦脸俏佳人。

同时还有消除黑眼圈、修整下巴线条、紧致脸颊、预防色斑、收紧毛孔等功效，在美丽脸庞的同时，滋养全身细胞，美丽就是这样简单。

和松弛下垂说再见，告别所有面部问题，塑神奇小脸效果，只需做面部运动+简单的瑜伽动作就可以轻松实现！

<<28天瑜伽瘦脸计划>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>