

<<15分钟强效瘦身瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<15分钟强效瘦身瑜伽>>

13位ISBN编号：9787122060914

10位ISBN编号：7122060918

出版时间：2010-1

出版时间：化学工业出版社

作者：林小平，双福 编著

页数：90

字数：200000

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>

<<15分钟强效瘦身瑜伽>>

前言

“修尺寸而观大千”，现代社会的人们，被林立的高楼遮蔽了视野，被喧嚣的声音封闭了聆听，我们无法苛求外界随我们的意志而改变，但是，我们尚能寻一方静室，探求内心的宁静。鸟语、花香、蓝天、白云在我们心中漾成一幅画卷。

瑜伽，就是探求内心宁静的途径，如何让这条泥泞小路变成车马坦途，林小平老师已经做出了很多，并且一直在努力着。

我经常与她在一起交流瑜伽的心得，很敬佩她对瑜伽的感悟和理解，也很敬佩她一丝不苟的工作态度

。这套15分钟系列瑜伽，凝结了对之前瑜伽书籍的体悟和学员朋友的心声，体现了更深的瑜伽境界

。“给别人比他们自己期许的更多，并且用心去做”，林小平老师在孜孜追求，愿她在瑜伽的道路上走得更远！

Namaste。

<<15分钟强效瘦身瑜伽>>

内容概要

颠覆减肥瘦身的繁复周折，将最经典的瘦身瑜伽课堂搬回家，每天15分钟，拥有瑜伽美人的窈窕身姿不再是梦想！

本书中，林老师将单一的瑜伽动作重组，化繁为简，精心设置了15分钟的流畅瑜伽瘦身套路，让身体能量在短时间内得到最大聚集和发挥，达到更好的燃脂瘦身效果。

书中不仅包括清晨、傍晚、睡前等瘦身关键时刻的瑜伽套路，还温馨地为初学者准备了随时随地使用的“100变练习”和供熟练者学习的“强效瘦身”套路，精美的全彩照片、step-by-step的详细指导，您在练习过程中所可能碰到的问题，也都会获得清楚的解答。

随书附赠DVD，瑜伽导师光盘实景演示，让您的瑜伽瘦身更有效，更简单、更持久！

<<15分钟强效瘦身瑜伽>>

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

<<15分钟强效瘦身瑜伽>>

书籍目录

Part1 瑜伽练习前要知道的 写给初学者 15分钟瑜伽，为何能快速瘦身 安全练习与瑜伽辅助 提高效率关键词 呼吸方法 Part2 15分钟 晨起瘦身瑜伽——唤醒活力+燃烧脂肪 晨起瘦身瑜伽全程图 晨起瘦身瑜伽分步图解 瑜伽讲堂——初学瑜伽常见问题解惑 Part3 15分钟 “三围”强效瘦身瑜伽——给熟练者的增强方案 强效瘦身瑜伽全程图 强效瘦身瑜伽分步图解 美丽讲堂——“三围”完美曲线标准 瑜伽讲堂——初学瑜伽常见问题解惑 Part4 15分钟 傍晚瘦身瑜伽——缓解一天的压力+瘦身双倍功效 傍晚瘦身瑜伽全程图 傍晚瘦身瑜伽分步图解 瑜伽讲堂——冥想，消除压力的智慧方法 Part5 15分钟 好梦瘦身瑜伽——安心舒眠+睡也能瘦 好梦瘦身瑜伽全程图 好梦瘦身瑜伽分步图解 美丽讲堂——睡前需要这样的好习惯 Part6 瑜伽100变，随时随地轻松瘦 轻松瘦局部 纤腰腹 美肩细臂 提臀 瘦腿 美胸 排毒美颜保健 排毒养颜 减压保健 附录 有益瘦身的饮食与生活好习惯

<<15分钟强效瘦身瑜伽>>

编辑推荐

印度著名瑜伽大师倾情指导推荐，海量高清图片，DVD全程实景指导。

随时随地 轻松瘦身！

独家奉献魔力瑜伽100变！

月减10斤的强效明星瘦身法，颠覆减肥瘦身繁复周折，源自瑜伽至高殿堂，15分钟，时间短，效果快，强效减脂排毒养心，睡也能瘦！

燃烧脂肪、健康瘦身、完美塑形、排毒养颜、减压养生，清晰感受到身体的迅速进步与改变……
让身体富有韵律感，让生命更具活力，让生活更有乐趣！

<<15分钟强效瘦身瑜伽>>

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>