

<<零基础美体瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<零基础美体瑜伽>>

13位ISBN编号：9787506461719

10位ISBN编号：7506461714

出版时间：2010-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：张梅

页数：111

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>

<<零基础美体瑜伽>>

内容概要

本书本着正统的瑜伽精神，把握循序渐进的练习特点，真正适合初学者的美体瑜伽。通过本书，你将不再是瑜伽门外汉，同时，瑜伽还能帮你美容减压、纤体修身，为你的体形带来喜人的变化。但瑜伽带来的好处还不止这些，美体瘦身是瑜伽练习中的收获之一，但远非全部，而更美好的瑜伽之旅，等待你亲身体会。

<<零基础美体瑜伽>>

作者简介

张梅，张梅瑜伽培训机构创始人；张梅瑜伽讲师团首席导师；《健与美》杂志瑜伽体式解析专栏作者；搜狐公司健康管理顾问；多家瑜伽机构担任教学指导工作及课程研发负责人；中国国际健身大会国际瑜伽交流会暨第一、第二届中国瑜伽体位法大赛总决赛评委；中国国际健身大会国

<<零基础美体瑜伽>>

书籍目录

第一章 瑜伽为你雕琢神韵 练习瑜伽需要准备的物品 练习瑜伽的注意事项 肥胖类型大解析第二篇 美肤养颜从脸开始 脸部美容要当时 呵护美目——脸部保养的关键 5个细节让你拥有靓白美肌 三角式 哈巴狗式 狮子吼式 肩倒立式 婴儿肥也可变身小脸妹第三篇 保养颈部要趁早 保持颈部肌肤的紧致年轻 使用颈霜或紧致产品 颈部“体操” 为颈部做按摩 选择合适的寝具 冷敷 腹部按摩功 叩首式 简易扭脊式第四篇 塑造紧实完美手臂 紧实手臂 鸟王式 天鹅式 蛇击式 鹤式 如何让自己看起来不那么“肿” 第五篇 抬头挺胸让你更自信 简易风吹树式 牛面式 猫伸展式 顶峰式 劈柴式 轻松饮食丰胸大法第六篇 纤细腹部留住青春 半舰式 鳄鱼式 上抬腿式 骆驼式 眼镜蛇扭转式 门闩式 狂吃后如何补救 选择低热量食物的窍门 让你告别“小腹婆”的几种茶第七篇 告别“游泳圈”，练成“小腰精” “小腰精”练成法 摩天式 舞王式 风吹树式 三角扭转式 船式 磨豆功 三角伸展式 养颜排毒食物第八篇 性感翘臀更迷人 怎样造就性感迷人美臀 单腿桥式 拉弓式 鹤禅式 虎式 鱼戏式 下犬式 半蝗虫式 如何防止减肥后出现橘皮组织第九篇 精雕细塑完美腿形 修长美腿练成术 饮食帮助改善“大象腿” 轻松散步，制造美腿 告别小象腿 树式 前屈伸展式 战士第三式 鸽王式 蛙式

<<零基础美体瑜伽>>

章节摘录

插图：瑜伽是修身、修心、修灵的。

练习瑜伽的好处在于它是自然、健康、无副作用的瘦身运动。

它看似静态，消耗的热量却惊人。

瑜伽体位中有许多倒立的姿势，能刺激松弛的甲状腺，促进激素的分泌，让体内的新陈代谢机能旺盛，血液循环顺畅，更能提高心脏及肺脏机能。

脂肪代谢也会因练习瑜伽而加速，体内的脂肪会转化为肌肉与能量。

这意味着，在减少脂肪的同时，你也能得到质地较好的肌肉与旺盛的活力。

坚持练习瑜伽，可以把你的身体改造为易瘦的体质。

瑜伽体位练习是一种静力运动，它不会像跑步、跳绳或搏击操等运动那样，在运动过后让人处于疲劳甚至虚脱的状态，而是会让人感觉周身舒泰，全身微微发热，越练越想练。

所以，你很容易就能将瑜伽坚持下去，从而稳定瘦身成果。

很快你就会发现，你的皮肤更加紧实了，腰围也变小了，整个人变得容光焕发。

瑜伽体位法中有大量拉、伸、弯、扭、曲、叠、倒立等姿势，并强调在练习时每个姿势都要保持一定的时间，配合深度的呼吸，这样就能充分锻炼其他运动不可能锻炼到的“死角”部位，打击全身顽固脂肪。

当你开始坚持练习瑜伽，在饮食上你就会自然而然偏向选择蔬菜、水果等健康食品，从而使所摄取的食物既营养又低热。

久而久之，就会养成良好的生活习惯，瘦身之后体重也不会反弹。

瑜伽通过对全身不同部位的精雕细琢，让我们拥有柔美、修长、紧实的肌肉线条，尤其对腰、腹部、臀部肌肉曲线的塑造有无可比拟的卓越功效，还能改善不良体态，让你美得有型。

练习瑜伽，肢体动作还会变得优美、灵活，让你气质倍增！

瑜伽能带给你的不只是完美的身材。

在锻炼身体的同时，还能提升脑力。

美国的研究人员证实，练习瑜伽可以提高智力水平，这与瑜伽能让人舒缓心情、提高身体控制能力有关。

<<零基础美体瑜伽>>

编辑推荐

《零基础美体瑜伽》：中国最有代表性的瑜伽学派之一，独具魅力的瑜伽导师，倾力奉献。
男女老少均可练习，轻松易学的健康运动，放松肢体，消除疲劳，平衡心境。
伸展脊柱，美化身姿，活化肌肤。
有效排毒，消除脂肪，重塑曲线。

<<零基础美体瑜伽>>

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>