

<<瑜伽减肥排毒自学百科>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽减肥排毒自学百科>>

13位ISBN编号：9787506461788

10位ISBN编号：7506461781

出版时间：2010-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：张梅

页数：175

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>

## <<瑜伽减肥排毒自学百科>>

### 内容概要

瑜伽是古老而时尚、神秘而科学的身心修习法。  
瑜伽并非只是流行或时髦的健身运动这么简单，它集哲学、科学和艺术于一身。  
张梅老师亲力亲为，制定了科学、简单、有效的瑜伽减肥排毒计划。  
跟随她习练，不仅可以拥有迷人的体态，更会收获健康、愉悦的身心。

## <<瑜伽减肥排毒自学百科>>

### 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》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际瑜伽交流会王瑜伽主讲导师、全国十大最具人气导师

## 书籍目录

“无毒一身轻”离我们有多远四大毒素之源 / 9体内之毒，你感觉到了吗 / 11别让毒素带走美丽和苗条 / 13健康排毒，随时随地调动你自身的排毒机制 / 16体内毒素“藏”在哪里 / 19我到底“中毒”有多深 / 22身体无毒，红润轻盈 / 24排毒不仅仅让你瘦 / 24行这有效的减肥排毒攻略瑜伽的减肥排毒原理 / 27做一个瑜伽达人，你准备好了吗 / 28减肥排毒一日计划 / 31清晨 / 31中午 / 34午后：练习瑜伽体式 / 36下午～晚上 / 36减肥排毒七日计划 / 38饮食攻略 / 38瑜伽攻略第一日——营造心灵氧吧 / 41排浊气式 / 41斜三角伸展式 / 43坐角式 / 45简易扭脊式 / 48鱼式 / 50瑜伽攻略第二日——唤醒全身活力 / 52直角式 / 52单侧抬腿式 / 54腰转动式 / 56蛇击式 / 58天鹅式 / 60双腿背部伸展式 / 62瑜伽攻略第三日——身心平衡 / 64蛇伸展式 / 64犁式 / 66钟摆式 / 69风吹树式 / 72半肩倒立式 / 74瑜伽攻略第四日——活力加油 / 76拜日式 / 76战士二式 / 80半月式 / 82乌王式 / 84瑜伽攻略第五日——学会专注 / 86幻椅式 / 86下轮式 / 88站立拉弓式 / 90单腿交换伸展式 / 92转躯触趾式 / 94瑜伽攻略第六日——信心满满 / 96圣哲玛里琪第一式 / 96半舰式 / 98脊柱式 / 100脊柱扭动 / 102鹤禅式 / 104瑜伽攻略第七日——收束，提升 / 106月亮变式 / 106抱腿前屈式 / 108下犬式 / 110大契合法 / 112健康排毒饮食观多吃富含纤维素的食物 / 117保持饮食酸碱平衡 / 120爱上素食 / 123尽量生食 / 129偶尔断食 / 130排毒养生食谱 / 131让你长不胖的生活细节在不知不觉中用小动作消灭赘肉 / 169SPA排毒 / 171香薰排毒 / 171最有效的排毒器官——皮肤 / 172

## 章节摘录

插图：几乎人人都有这样的经验：连续几天心情不好或者一两天卧床，就会感到身体不适、没有精神和食欲。

参加户外活动或者体育锻炼，出一身汗就心情愉快、身体舒畅了。

这是因为压抑的心情或缺乏运动造成体内自由基增多，影响机体的正常生理活动过程，从而感觉到的身体不适。

一些人体毒素过多的表现有：·如果一个人呼吸时有异味，有口臭，放屁比较臭，胀气便秘，就说明肠道废物积累过多，肠道是人体废物积累最多的地方，是排毒的重点。

·如果一个人经常感到疲惫，精力不足，身体过热，容易出汗，说明人体垃圾和毒素增多，加重各个器官和系统的负担。

·如果一个人皮肤问题较多，呈现干燥或多油脂，易起红疹、色斑、小疙瘩、过敏，说明肝脏、肾脏在超负荷工作和工作效率低下。

·如果一个人头脑混沌，记忆力下降，情绪波动大，易怒，说明体内毒素过多，器官压力大或者体内循环不畅，导致供氧不足。

据测算，人体内的有毒有害物质多达1000余种，其中人体呼吸气体排泄的有毒物质达149种，尿液中的有毒物质达229种，大便中的有毒物质达796种，汗液中的有毒物质达151种。

人体排毒不畅或不迅速，就会造成机体及功能的损害。

人体毒素会影响机体的正常生理活动和生理化学过程、造成内分泌紊乱等，进而形成恶性循环，造成疾病。

例如：有毒的废物和脂质黏附在血管内壁阻碍血液循环畅通，会造成血管硬化、高血压和心脑血管疾病；毒素侵蚀关节液、肌肉和血管，会影响关节内分泌，造成关节炎和风湿症。

<<瑜伽减肥排毒自学百科>>

编辑推荐

《瑜伽减肥排毒自学百科》：倾情奉献，中国人的瑜伽！

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>