

<<瑜伽美容瘦身7天计划>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽美容瘦身7天计划>>

13位ISBN编号：9787506461795

10位ISBN编号：750646179X

出版时间：2010-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：张梅

页数：111

字数：95000

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>

<<瑜伽美容瘦身7天计划>>

内容概要

魔力数字，7天带给你惊喜。

本书将瑜伽练习计划定为7天，提前安排每一天的练习要点，配上著名瑜伽教练实拍的精美图片及辅导光盘，简单易学。

除了瑜伽练习攻略，本书同时设置了方便每天实践的日常美容护理方法，告诉你如何在短时间内实现美容和瘦身。

本书贴近生活、美观实用，是爱美、爱健康人士的理想选择。

<<瑜伽美容瘦身7天计划>>

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

<<瑜伽美容瘦身7天计划>>

书籍目录

1 找对方法，从容变美 “魔力”数字7，美丽心愿更易达成 瑜伽——一旦结缘，永不后悔 经得起推敲的美丽攻略 足不出户，在家也可以修炼美丽魔法2 星期日：自然放松，冥想瘦身 美丽从头做起——梳头大法 冥想如何进行 学会与热量“斤斤计较” 身体的“热量守恒定律” 科学分配你的卡路里 减肥瘦身饮食攻略 相宜饮食 饮食禁忌 贴心提示 瘦身食物推荐榜3 星期一：营造心灵氧吧，开发激瘦动能 随时随地面部保养大法——干洗脸 Spa美容又养生 要美容，喝水不能太随意 蛇击式 蝗虫式 仰卧抬腿式（单侧） 顶峰式 骆驼式 仰卧抬腿式（双侧） 背部伸展式 花草清香，优雅瘦身 天然养颜品 天然甜味剂 天然食用香料 天然减肥品4 星期二：雕塑曲线，从头到脚 敲带脉——减掉赘肉 撞揉鼻骨法 美臂：鸟王式 瘦腿：虎式变式 纤腰：风吹树式 收腹：蹬自行车式 美臀：单腿蝗虫式 美胸：牛面式 每天吃早餐不易发胖 “外食族”大忙人的聪明减肥攻略5 星期三：腰腹臀腿，重点加强 五分钟脸部美容大法 消除前额皱纹 消除鱼尾纹 减轻眼袋和细纹 上提双颊 美化下巴 强化颈部 束角式 扭背伸展式 半舰式 后支撑式 蝴蝶式 毗湿奴式 神猴哈努曼式 蔬果减肥，轻松健康 丰胸塑形饮食攻略 相宜饮食 饮食禁忌6 星期四：活力加油，持久靓瘦 推腹法——简单有效的排毒法 对难看眼袋说“Byebye” 双角式 英雄式 猫伸展式 海狗式 滚动式 饮食调养亮眼明眸 相宜饮食 饮食禁忌 完美肌肤的养护面膜7 星期五：由内而外，修身养性 跪膝法——引血下行的绝妙方法 树式 三角伸展式 船式 眼镜蛇式 月亮式 排毒祛痘饮食攻略 相宜饮食 饮食禁忌 美白淡斑饮食攻略 相宜饮食 饮食禁忌8 星期六：注重细节，美丽加分 正确的咀嚼方法让你告别“婴儿肥” 如何修炼良好气质 呵护指尖上的美丽 日常护手要注意细节 关于指甲油的小秘诀 弓式 趾尖式 蛙式 蜻蜓式 仰卧抱膝式 净化排毒，调理身心

<<瑜伽美容瘦身7天计划>>

章节摘录

插图：在现在以瘦为美的年代中，肥胖是困扰人们已久的问题。

因为肥胖不仅会影响人们的美观,还会影响到人们行动的敏捷度，严重的甚至会危害到人的身体健康，同时也是导致很多疾病产生的危险因素，如高血压、高血脂、糖尿病、脂肪肝等。

因此，为了保持身体健康与形体美，肥胖者平时应多吃一些有利于减肥瘦身的食物。

宜选用低脂食物，如奶类、豆制品、蔬菜、水果等低脂品种。

宜选用优质植物油。

动物油的脂肪含量很高，所含的胆固醇也较多，经常食用不但会引起肥胖，还会导致心血管疾病。

而橄榄油、大豆油、小麦胚芽油、玉米油等植物油适量食用不但对身体有益，还能保持体重。

宜多吃富含膳食纤维的食物，如绿色蔬菜、土豆、红薯等。

膳食纤维不但能促进肠胃蠕动，预防便秘，还能让人产生饱腹感，进而起到减肥瘦身的效果。

应控制盐分的摄入。

盐分摄入过量，不仅会损害健康，还会在无形中加大食量，不利于控制体重。

<<瑜伽美容瘦身7天计划>>

编辑推荐

《瑜伽美容瘦身7天计划》：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

<<瑜伽美容瘦身7天计划>>

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>