

<<练瑜伽就这么简单>>

图书基本信息

书名：<<练瑜伽就这么简单>>

13位ISBN编号：9787533031077

10位ISBN编号：7533031075

出版时间：2010-4

出版时间：山东美术出版社

作者：海宁

页数：226

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>

## <<练瑜伽就这么简单>>

### 前言

不仅仅是减肥，我们可以变得更美。

有没有这样的发现？

当“减肥”这个概念一直存在于我们脑海里的时候，你会比平时更容易产生饥饿感；当你一直在提醒自己不能吃牛排，不能吃炸鸡时，却往往会对它们产生更强烈的渴望。

很多事情都是越急于强迫自己去做到，越事与愿违。

我们今天要讲的瑜伽亦是如此。

很多学员往往一接触瑜伽就会急切地问我“瑜伽到底能不能减肥？

我得用多长时间才可以看到效果？

”事实上，瑜伽首先是一种生活态度和方式，而不单单是一种健身方法，瑜伽更是一条通向觉悟之路，能够获得多少妙悟，就取决于我们自身。

任何运动带给我们的新奇感都是暂时的，持之以恒，才能有好的效果与感受。

某位学生，她在公司做文员，因为久坐，颈椎僵硬，腹部臀部脂肪堆积，还有严重的便秘。

第一次课后，次日清晨她兴奋地打电话告诉我。

## <<练瑜伽就这么简单>>

### 内容概要

瑜伽以其源于自然的体位练习，特殊的呼吸法，能让身心进入一种平衡状态，这是其他运动所无法企及的。

虽然每个人修习的目的不同，有的为求内心平静，有的为减肥健美，有的只是为了流行，不管出于何种动机和目的，只要认真地习练并坚持就会得到自己想要的甚至先前没有想到的好处。

比如，肢体的柔软，肤色的光洁，心灵的宁静，身姿的挺拔……所以只要我们爱上瑜伽并坚持下去，变得光彩夺目、明艳动人并不是梦，你我都能做得到！

## <<练瑜伽就这么简单>>

### 作者简介

海宁，北京某瑜伽国际会馆高级教练。

喜欢音乐，舞蹈。

教授瑜伽七年，体位熟练柔韧，教学经验丰富。

多次参与流行杂志健身专栏的动作展示与指导，被天涯、腾讯等网络社区网民称为最具气质的美女瑜伽教练。

以瘦身瑜伽、产后瑜伽、亲子瑜伽最为擅长。

## <<练瑜伽就这么简单>>

### 书籍目录

第一章 『宅女』美人计 从万能的暖身式开始 腹式呼吸 头部运动 腰部运动 膝部运动 臀部动作 脚部运动 摊尸式第二章 拒做小土豆 休闲时光的瑜伽练习 后视式 骆驼式 滑翔式 海狗式 莲花式 回眸式 侧提腿式 变身牛头式 韦史奴式 鹭鸶式 几个以拜日式 起的连贯姿势第三章 OFFICE下午『茶』第四章 主妇不绝望第五章 辣妈炼成法第六章 减龄从『心』开始第七章 愈练愈美丽

## <<练瑜伽就这么简单>>

### 章节摘录

插图：关于减肥，常有朋友纠结“运动和节食哪个效果好？”

而其实是如果能一直坚持运动和健康饮食的话，你会永远都与“减肥”这个话题扯不上关系。

我们都知道冬瓜、青瓜类的蔬菜好吃且热量低，不会发胖。

只是这类菜却很容易饿，倒是丑丑的土豆饱腹感比较强。

如果把它作为主食，每日坚持有一餐只吃土豆，对减去多余脂肪会很有效。

当然健康食品还要健康吃才行，油炸类的虽然口感好，但是为了我们的小蛮腰还是远离为妙。

我们知道土豆的蛋白质含量比大豆还高，是最接近动物蛋白的植物蛋白。

土豆还是富含钾、锌、铁的食物。

所含的钾可预防脑血管破裂。

它所含的蛋白质和维生素C均为苹果的10倍，维生素B1、B2、铁和磷含量也比苹果高得多。

从营养角度看，它的营养价值相当于苹果的3.5倍。

土豆还利于减肥，所产生的热量较低，并且只含有0.1%的脂肪。

但是，我们只要爱吃就可以，千万不要窝在沙发上做“土豆”。

<<练瑜伽就这么简单>>

编辑推荐

《练瑜伽就这么简单:三十岁小美女的瑜伽塑身心经》由山东美术出版社出版。

<<练瑜伽就这么简单>>

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>