

<<唐幼馨7天美容燃脂塑形瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<唐幼馨7天美容燃脂塑形瑜伽>>

13位ISBN编号：9787537744492

10位ISBN编号：7537744491

出版时间：2013-7

出版时间：山西科学技术出版社

作者：唐幼馨

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>

## <<唐幼馨7天美容燃脂塑形瑜伽>>

### 内容概要

唐幼馨老师所传授的瑜伽结合了传统古老养生功法及现代科学的医疗运动，不仅单纯地锻炼瑜伽的体位法，更融入了富涵哲学观的精神层面，以及肢体控制学，可以帮助练习者意识到自我的身体，安全适度的活动运用，更专心在身体深层的核心肌群、保护脊椎及身体的稳定，帮助你找到一个自己需要的身、心、灵运动处方。

本书是一本权威、完善、系统的瑜伽减肥教程。

书中用最标准的动作示范，并配以详细讲解，且集合最简单易学的瑜伽动作，专门为减肥者量身定做，让想瘦身的朋友轻松掌握，7天快速拥有完美身材！

本书以女性美体塑身目标出发，从瘦脸、丰胸、收腹、翘臀、美腿各个方面介绍详细塑身方法，并辅以生动形象的图片说明，让读者在了解身体不同部位特征与需求的基础上，学会有针对性的瑜伽体式，让女性不仅“骨感”，而且“性感”，魅力指数大增。

<<唐幼馨7天美容燃脂塑形瑜伽>>

作者简介

瑜伽提斯创始人  
美国UIW运动管理硕士  
台湾瑜伽提斯协会会长  
adidas签约推广大使  
台北医学院瑜伽老师  
台湾戏曲学院身心学讲师  
美国瑜伽联盟200小时合格教师  
美国瑜伽联盟孕妇瑜伽合格教师  
瑜伽及彼拉提斯等多项国际证照  
唐幼馨瑜伽提斯教室创办人  
出版过《天天都要瑜伽提斯》、《彼拉提斯与核心复健》、《唐幼馨瑜伽提斯魔法宝典：深呼吸》、《天天玩美瑜伽提斯》、《超完美丰胸事典》、《天天瑜伽提斯》、《青春瑜伽》等多部著作，以及《唐幼馨的瑜伽提斯》、《一天十分钟，养命瑜伽提斯》、《小朋友的瑜伽健康书》、《孕妇瑜伽》等多部DVD作品。

## <<唐幼馨7天美容燃脂塑形瑜伽>>

### 书籍目录

#### Part1美容瘦身，7天瑜加速成

瑜伽，给女人美丽奇迹  
瑜伽，身心健康的古老运动  
瑜伽美人修炼3秘籍

.....

7天瑜伽减肥全攻略  
制定7天减肥计划表  
轻松瘦下来的7大戒律

.....

7天瑜伽美容大公开  
瑜伽，让你成就美丽（瑜伽生活馆4周8）  
瑜伽美人的生活秀（瑜伽生活馆4周10）

.....

#### Part2 7天速成美容瑜伽，皮肤问题逐一击破

第1天：快速“整形”，拥有美丽V字脸  
叩首式

.....

第2天：提亮肤色，让肌肤白里透红  
花环式

.....

第3天：明眸善睐，让双眼更具神采  
眼部按摩式

.....

第4天：紧致收敛，改善皮肤瑕疵  
狮子一式

.....

第5天：锁水滋养，驻颜抗皱  
鸵鸟式

.....

第6天：排除毒素，快速战“痘”  
拜日式

.....

第7天：完美焕肤，下“斑”不留痕  
束角式

.....

#### Part3 7天超高效减肥瑜伽，塑造轻盈纤美体态

第1天：活化细胞，收紧全身肌肉群  
V字式——放松身心，和谐瘦身  
鳄鱼式——消疲解乏，积蕴精力

.....

第2天：排浊+净化肌体，加速新陈代谢  
花环式——加强骨盆血液循环，清除体内废物  
球上前屈式——巧斜身体，帮助排毒

.....

第3天：核心肌肉群训练，消减体脂肪

## <<唐幼馨7天美容燃脂塑形瑜伽>>

半莲花站立前屈——伸展美肌雕塑完美比例

蜥蜴式——舒缓僵脊，重塑玉背

.....

第4天：大肌肉群训练，让身材凹凸有致 29

摩天式——拉伸脊柱，修炼浑圆美胸

风车式——拉伸侧腰，修复线条

.....

第5天：小肌肉群练习，局部脂肪歼灭战

犁式——打造小瘦脸，告别婴儿肥

头倒立式——滋养面部，细肌紧肤

颈部旋转式——优雅纤脖，滋养颈椎

.....

第6天：大小肌肉群同时训练，S曲线一目了然

鸵鸟式——紧致肌肤，雕塑性感美颈

云雀式——美丽胸部，增加女人味

弓式——美滑脊背，删除腹背双面脂

.....

第7天：巩固瘦身训练，燃脂不反弹

门闩式——强化内脏动力，纠正骨盆歪斜

树式——经典站姿平衡整体，巩固瘦身成果

敬礼式——折叠身体，全面放松

.....

附录 7天美容减肥套餐，让你美不胜收

<<唐幼馨7天美容燃脂塑形瑜伽>>

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>