第一图书网, tushu007.com

<<美体瘦身瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<美体瘦身瑜伽>>

13位ISBN编号：9787543652613

10位ISBN编号：7543652617

出版时间：2011-3

出版时间：青岛

作者：陈玉芬

页数：119

字数：100000

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

第一图书网, tushu007.com

<<美体瘦身瑜伽>>

内容概要

顶尖瘦身瑜伽自学秘籍！
每日30分钟，轻松变身窈窕俏佳人！
美国加州南湾大学东方医学博士特别推荐！
　本书根据现代人的生活习惯，依据大家的想瘦部位，找出“想瘦部位排行榜”，由两岸三地最受欢迎的瑜伽老师设计最简单有效的动作。
只要每天做一做，再搭配神奇有效的减肥计划书，每天1、2、3。
让你瘦得健康又美丽，天天能量饱满，神采飞扬。

第一图书网, tushu007.com

<<美体瘦身瑜伽>>

书籍目录

PART 1 从呼吸、休息开始瘦 每天1、2、3，美体瘦身超Easy 呼吸也能瘦？
——瑜伽呼吸让你有氧又瘦身。
丹田呼吸法 盘坐呼吸姿势 平卧呼吸姿势 休息也能瘦？
——瑜伽休息式，让你瘦得健康又自然。
摊尸休息式 婴儿抱枕休息姿势 垫枕坐卧休息姿势 幸福心法，也谈冥想PART 2 要享“瘦”，先想瘦 找出瘦不下来的真正原因 想瘦部位排行榜 No.1小腹 No.2上臂 No.3大腿 No.4臀部 No.5脸 No.6腰 No.7上背部 N0.8小腿 N0.9整条腿PART 3 美体瘦身瑜伽 美体瘦身部位1－小腹 轮的姿势 船的姿势 腹部姿势 V字姿势 美体瘦身部位2－上臂 坐姿鹭变化姿势 细臂姿势 单手钩姿势 厚板架球姿势 美体瘦身部位3－大腿 斜卧勇士姿势 劈腿姿势 踩脚踏车姿势 美体瘦身部位4－臀部 架桥姿势 虎首姿势 桌子姿势 美体瘦身部位5－脸 扮鬼脸姿势 光泽姿势 美体瘦身部位6－腰部 三角姿势 曲膝转腰姿势 美体瘦身部位7－上背部 滚背姿势 快乐婴儿姿势 美体瘦身部位8－小腿 尖端姿势 剪刀姿势 美体瘦身部位9－整个腿部 斜板姿势 腿伸展系列姿势 美体瘦身部位10－下巴 犬系列姿势 鱼的姿势 美体瘦身部位11－胸部 英雄转身意识姿势 球意识姿势 美体瘦身部位12－上腹部 触抵趾尖姿势 卷曲上身姿势 全身曲线保养一敬全日姿势PART 4 享“瘦”不忘美食 吃吃喝喝一身轻 惰性食物与变性食物 悦性食物PART 5 美体瘦身能量美人餐 美体瘦身瑜伽食谱 两周高效瘦身饮食计划书 一周高效瘦身饮食计划书瘦身小贴士 24.容易发胖的不良姿势 24.充满能量的挺直姿势 51.诚实面对自己Ⅰ 53.诚实面对自己Ⅱ 55.诚实面对自己Ⅲ 59.吃对比例，身材更美丽 61.水中漫步 65.正确补充维生素 67.坐出好臀形 71.告诉自己“我爱你！
” 75.喝出好身材 79.相信自己 83.实现你的愿望吧 87.泡出轻盈下半身 91.早起做日光浴 95.一起伸懒腰 99.餐前休息、餐后散步 104.什么是核心肌群 104.向弯腰驼背说Bye-bye

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：“什么？
呼吸就能瘦？
那我每天都在呼吸，怎么还是瘦不下来呢？
”其实，呼吸也是有方法的，只要用对了方法，听起来简单得不得了的小动作，也能帮你达到周身匀称的效果。
小呼吸大学问先让我们来谈谈“呼吸”，你一定想，呼吸有什么好谈的，只要活着的人不都呼吸着吗？
这你就有所不知了，呼吸虽然是最重要的生理功能，但是人们对呼吸的了解却不够多，因此多数人的呼吸质量都不佳。
尤其是现代社会，生活节奏快，工作与生活压力大，你有没有注意到，当我们遇到赶公交车、交报告、面对老板或客户、赶工作等这些让人紧张、焦虑不安时，呼吸常常变得急促短浅，甚至有点不规律。
这样的状况使得吸进身体的氧气变少，身体各个器官得不到足够的氧气，运作就会出问题，甚至损害神经系统，影响正常的内分泌，过了一段时间，头痛、失眠、消化不良、腰酸背痛、经常性的疲倦等什么毛病都来了。
最糟糕的是，这种不舒服的情况久了，就会产生恶性循环，压力越来越大，然而人的能量和精力却越来越小，日渐萎靡，到后来对自己的信心也越来越低，并且充满了焦虑、紧张、暴躁、自卑、沮丧等负面情绪。
呼出病痛与肥胖，吸人能量与窈窕所以，能说呼吸不重要吗？
瑜伽呼吸就是借助呼吸的调整，以深、慢却饱满的方式，经由肺脏充分地吸入氧气，促进心脏活跃，并且通过血液循环把氧气输送到身体的各个部分，当我们体内的每一个细胞、器官都把有氧能量吸得饱饱的时，身体自然就有更多活力来运作。

第一图书网, tushu007.com

<<美体瘦身瑜伽>>

编辑推荐

《完美女人书系:美体瘦身瑜伽》：呼吸+休息+部位分步练习+能量美人餐=美体瘦身瑜伽每天1、2、3，美体瘦身真简单。
针对想瘦部位，燃烧脂肪，活络能量。
每天做一做，消除疲劳、缓解压力、延缓衰老、美体瘦身！
顶尖健身瑜伽自学秘籍!每日30分钟，轻松变身窈窕俏佳人!美国加州南湾大学东方医学博士特别推荐!

第一图书网, tushu007.com

<<美体瘦身瑜伽>>

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