

<<瑜珈美人>>

图书基本信息

书名：<<瑜珈美人>>

13位ISBN编号：9787801881489

10位ISBN编号：7801881486

出版时间：2003-12

出版时间：现代出版社

作者：元桢惠

页数：196

字数：200000

译者：李熙杰

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>

<<瑜珈美人>>

内容概要

想拥有女模特儿曲线型身材吗！

现在有许多美丽的女模特儿、女明星热衷的学习瑜珈运动，除了可以修身修型外，更能增进身体健康。

瑜珈让你变得更加苗条和漂亮，教你掌握最有效的塑身美颜健康法。

功效卓越的瑜珈美颜瘦身方法，针对不同的人体部位、美臀、瘦腿、细腰、美胸，达到身心的安宁和平衡，随时随地都可练习，从早到晚。

简单、随意、有效！

这就是元桢惠教给你的快乐瑜珈美颜瘦身法。

瑜珈运动到底有多神奇？

会叫人可以从78公斤减到51公斤？

书中自有答案。

瑜珈（梵语Yoga），是印度文与日耳曼文的混合词，在英文中意为“牛轭”，即管束和控制。

而瑜珈的本义是“相应”，即如何通过内省，自控身心，外观世界，与万事万物相协调，以取得精神上的一致和精神上的认识。

瑜珈在修持的过程中包括了“与境相应”“与行相应”“与理相应”“与果相应”“与机相应”五个方面。

本书的作者曾经是一名优秀的体操运动员，退役后，运用瑜珈运动成功地使自己的体重得到了控制，下降到合理范围。

本书图文并茂，很容易理解运用。

该书分为“元桢惠向您讲述的幸福的瘦身经历”、“元桢惠尝试过的世界上所有的瘦身方法”以及“让我们减掉身心多余的累赘吧”三部分内容。

<<瑜珈美人>>

作者简介

李熙杰，译著有《世界上最简单的十字绣》等。

<<瑜珈美人>>

书籍目录

01 元桢惠向您讲述的幸福的瘦身经历 带给我人生转折的瑜珈 从78公斤到51公斤 坚持不断的瑜珈 家训“吃出健康！” 这种身材还学自由体操？ 不断地进食 哇！ 简直就是猪嘛！ 与脂肪的斗争 节食，说干就干！ 接触瑜珈 过分单纯而愚昧的瘦身 深有体会的反弹现象 如果你能变瘦，我从今以后就倒着走路！ 78kg！ 体重像吹鼓的气球一样迅速膨胀！ 在日本所受的耻辱 悬崖勒马 我开始变了！ 那个女孩子是不是失常了 哇，开始瘦下来了！ 博士学位考试过程中的神秘现象 瘦身最快乐且简单的事情 身体上奇怪的奶酪味 学会放弃反而得到更多 只有在放松的状态下才能瘦下来吗？ 通过瑜珈找回新生的人们 彷徨的瘦身人士们 都怪我爸爸——因为怨恨而导致发胖的A君 不吸烟、不喝酒、活着还有什么意思——因腹部肥胖而苦恼的B君 我的字典里没有失败两个字——典型的完美主义者C君 我是刺猬——焦虑性和攻击性的D君 我想换一种方式生活——生活习惯有误的E君 害怕夜晚的到来——为精神压力而苦恼的F君 02 元桢惠尝试的世上所有的瘦身方法 03 让我们减掉身心多余的累赘吧 附录

<<瑜珈美人>>

章节摘录

插图1插图2

<<瑜伽美人>>

编辑推荐

2003年韩国超级畅销书，从78公斤到51公斤的秘诀，最有效的塑身美颜健康法，瑜伽让你变得更加苗条和漂亮。

想拥有女模特儿曲线型身材吗！

现在有许多美丽的女模特儿、女明星热衷的学习瑜伽运动，除了可以修身修型外，更能增进身体健康。

瑜伽让你变得更加苗条和漂亮，教你掌握最有效的塑身美颜健康法。

瑜伽运动到底有多神奇？

会叫人可以从78公斤减到51公斤？

《瑜伽美人》（元桢惠著，2003年韩国超级畅销书，从78公斤到51公斤的秘诀）中自有答案。

<<瑜珈美人>>

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>