

<<漂亮妈妈瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<漂亮妈妈瑜伽>>

13位ISBN编号：9787807055198

10位ISBN编号：7807055197

出版时间：2008-8

出版时间：成都时代

作者：中映良品

页数：113

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>

## <<漂亮妈妈瑜伽>>

### 内容概要

漂亮妈妈瑜伽塑身房： 产前适度锻炼——暖身练习五式：增强骨盆肌肉张力和弹性，帮助自然顺产，减轻分娩阵痛。

产后瑜伽篇： 产后的春天依然迷人——产后15天瑜伽练习套餐，帮助产后恢复身体各项机能：产后第3天、产后第5天、产后第15天——按摩+运动套餐16式，全面恢复体力，令你精力充沛。

针对腰腹部的瑜伽训练，摆脱水桶腰14式，塑造“腰”窈妈妈。

全面塑身，打造“魔鬼”辣妈15式。

静坐冥想： 【DVD，中文简/繁体可选字幕】百万畅销书美体专家曲影导师倾心教授漂亮妈妈瑜伽44式，权威、安全、科学、精准，全面出击，成效卓越。

<<漂亮妈妈瑜伽>>

作者简介

曲影，知名的美体畅销书作家、著名企业形体顾问、多家高尚健身会所首席瑜伽导师、时尚杂志专栏作家、高级营养师。

毕业于香港时装学院，后主攻汉语言文学，获硕士学位。  
受印度瑜伽大师启蒙，迷醉至深，远赴印度RIHYI学院深造，汲取古老瑜伽最本真的精髓。  
获澳洲体适能专

<<漂亮妈妈瑜伽>>

书籍目录

第一章 来自印度的神秘瑜伽 青春与美丽之源 第一节 瑜伽的起源与内涵 第二节 瑜伽之卓越功效令你风采依旧 第三节 走进瑜伽——呼吸、冥想、静坐、体位法…… 第四节 瑜伽运动守则——设备、时间、地点、穿着…… 第二章 “漂亮妈妈”瑜伽塑身房 第一节 产前瑜伽篇 产前适度锻炼打造安产基础 第二节 产后瑜伽篇 瑜伽帮你重塑美丽 一、产后的春天依然迷人——产后十五天的瑜伽练习套餐，调整身体，快速康复 二、要度量不要“肚量”的“腰”窈妈妈——针对腰腹部瑜伽练习 三、卓越风韵——全面塑身，打造“魔鬼”辣妈 第三章 曲影解答，魅力课堂 第四章 曲影生活馆——窈窕妈咪魅力PARTY 第一节 俏妈咪美食厨房 第二节 容光焕发美容护肤坊 第三节 瘦身药浴泡汤方

<<漂亮妈妈瑜伽>>

编辑推荐

明星级妈咪的修身秘方，轻松重塑窈窕身型，打造魔鬼身材俏辣妈。

百万畅销书，美体专家教练，辣妈塑形瑜伽。

曲影——塑身美体类畅销书作家。

澳大利亚体适能专业教练学院ATP国际瑜伽导师、普拉蒂专业教练。

中国健美协会国家级健身指导。

毕业于印度著名瑜伽学院RIMYI，中国首位高温瑜伽Bi kram Yoga导师。

产前：安胎、养胎、调息、舒解紧张，守护最佳孕力；产后：调整身体，快速康复；立体塑形，打造魔鬼身材俏辣妈漂亮妈妈瑜伽塑身房。

<<漂亮妈妈瑜伽>>

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>