

<<最快最快的妈咪瘦身书>>

图书基本信息

书名：<<最快最快的妈咪瘦身书>>

13位ISBN编号：9787807634898

10位ISBN编号：7807634898

出版时间：2010-7

出版时间：广西科技

作者：科雯

页数：103

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>

<<最快最快的妈咪瘦身书>>

前言

序写给所有美丽的新妈妈——神奇的瑜伽让您更美丽古老的瑜伽典籍中并没有特别注明产后瑜伽体式的内容，但随着瑜伽普及和深入，瑜伽已成为一种时尚及有效的健身方法，被全世界的人们认可、接纳。

瑜伽训练方式有很多，不同的需求可以练习不同的瑜伽体式。

产后瑜伽是一门新的训练体式，它和普通的训练不同，更精细、更准确。

产后瑜伽必须分阶段训练，在不同的阶段训练不同的内容，还需要注意一些动作是不宜练习的。

以上内容都必须了解掌握好了，再开始练。

这本书共分四个阶段，每个阶段都分有初级版和升级版，在编写这本书的过程中，仿佛自己又重温了曾经经历过的阶段，再一次去体验每一个动作的作用要领，让每一个阶段都能获得一份身体和心灵的成长。

恢复篇主要训练目地想让您从疲惫的身体中慢慢调整回来，帮助您恢复元气、子宫、骨盆底肌、骨盆，动作简单、作用较大。

和谐篇则更多的是从心到身体角度来抚平您的心情和身体，用和谐的心态面对生活，分有与自己与身体和，与身心和，与先生和。

雕身篇则一定是大家最喜欢的内容，也叫减肥篇，帮助美妈妈减掉身体多余的脂肪，效果身体的腹部、腰部、臀部、背部，让身体的曲线变得更柔美。

美丽篇则会让您掌握瑜伽的随身式，您怎样睡个好觉，远离抑郁症，快乐情绪我做主等等，用简学易学的方式来化解生活中的难题。

女人能量被认为是生产所有行动的推动力量，女性不仅因自身的美丽而存在，更由于它所被赋予的繁衍人类的使命而被千古歌颂以瑜伽的方式爱自己，更是每一个初为人母的女性必修的课程，做个好妈妈，做个美妈妈，做个好妻子，做个美妻子，是我们一生的追求，让美丽的瑜伽陪伴我们一起成长吧。

献给为已人母的美丽妈妈们！

科雯

<<最快最快的妈咪瘦身书>>

内容概要

明星妈咪产后更迷人？

是的，产后雌激素分泌达到最高峰，正是雕塑魔鬼身材的好时机！

畅销名师科雯，携手北京大学第一医院妇产科医师，为妈咪们打造全新速效瘦身课程！

附赠70分钟真人演示DVD，媲美5星级产后塑形中心，让每一位妈咪们在家即可拥有专属瘦身教练！

性感辣妈神速恢复身材的秘诀就是：最有效产后瑜伽+最佳饮食结构+最优调理方法。

《最快最快的妈咪瘦身书：俏妈咪“速”形记》的三大特色：设计最专业的瑜伽动作，如床上收缩力瑜伽，子宫、盆底肌、骨盆收紧瑜伽，帮助新妈咪第一时间调理身体，为瘦身和健康打下基础。

产后瘦身收腹摆第一。

教授瑜伽独门强力燃脂体位，消除腰腹赘肉、挽救过大臀部、收紧骨盆，动作很简单，效果超迅速！

产后滋补与瘦身并不冲突，不挨饿的产后瘦身瑜伽餐。

产后瘦身月子瑜伽餐有大学问，补中益气又不长肉！

<<最快最快的妈咪瘦身书>>

作者简介

科雯，超级畅销瑜伽名师；CCTV5《闻鸡起舞》瑜伽专讲专家；CCTV2《健身之路》、BTV6《京城健身潮》特邀嘉宾；中国现代瑜伽形体创始人；国际瑜伽研究院中国首席培训师；北京大学东方优雅女性高级研修班导师。

著有《塑身瑜伽5+1》《瑜伽美人》等多部畅销瑜伽书籍，并出版了十余张系列瑜伽教学光盘。

<<最快最快的妈咪瘦身书>>

书籍目录

写给所有美丽的新妈妈——神奇的瑜伽能量让美丽依旧CHAPTER 1恢复篇恢复篇：初级版（一）“元气恢复（放松上半身练习）恢复篇：初级版（二）“子宫恢复（子宫收缩练习）学习平衡中的瑜伽——做静心的妈妈恢复篇：升级版（一）骨底肌恢复（收缩会阴、肛门）恢复篇：升级版（二）骨盆恢复（站立体式收紧阶段）按摩出个健康的身体用手抓出的幸福健康CHAPTER 2和谐篇和谐篇初级版（一）与自和（呼吸练习）和谐篇初级版（二）“与身体和（平衡练习）幸福的呼吸和谐篇升级版（一）与先生和（对练）和谐篇升级版（二）身心何以（平衡练习并立）产后美容按摩CHAPTER 3雕塑篇雕塑篇初级版（一）腹部减脂（腹练习）雕塑篇初级版（二）腰部减脂（腰部练习）淡化妊娠纹雕塑篇升级版（一）背部减脂（背部练习）雕塑篇升级版（二）臀部收紧雕塑篇升级版（三）修长腿部雕塑篇升级版（四）快乐的笑瑜伽CHAPTER 4美丽篇美丽篇：初级（一）完美的修长体式美丽篇：初级版（二）美丽随身式远离抑郁症睡个美人腰快乐情绪我做主

<<最快最快的妈咪瘦身书>>

章节摘录

插图：

<<最快最快的妈咪瘦身书>>

编辑推荐

<<最快最快的妈咪瘦身书>>

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>