

<<完美身材之产后形体修复瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<完美身材之产后形体修复瑜伽>>

13位ISBN编号：9787113119515

10位ISBN编号：7113119514

出版时间：2010-10

出版时间：中国铁道出版社

作者：任洁，矫林江 主编

页数：188

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>

## <<完美身材之产后形体修复瑜伽>>

### 内容概要

追随千年的瑜伽智慧，找回新妈妈的健康生活 紧抓产后恢复的黄金时期，快速恢复孕前的健美状态 改善产后焦虑症，增强新妈妈的自信、幸福感 能紧实腿部、腹部、胸部的肌肉，减少赘肉，防止乳房下垂 缓解和治疗产后颈椎、腰椎疲劳，改善腿部、臂部水肿现象 减肥、塑身和排毒的效果显著，让你恢复挺拔身姿，重塑自信 加速体能恢复，重建腹部肌骨、盆底肌肉的张力，纠正不良体态 收缩、恢复与调理生殖系统，让你找回孕前的激情生活 从此开启新妈妈们积极、优质、科学的产后新生活

## <<完美身材之产后形体修复瑜伽>>

### 作者简介

矫林江

国际瑜伽知名导师，中国瑜伽行业重要开创人之一，凭海听风连锁创史人。  
从事瑜伽教学近十余年，多次赴印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等瑜伽圣地潜心研究和学习，师从Chitranzda、Hemangini、Oajendra、Kanchana等印度著名瑜伽大师，被印度同仁誉为“喜马拉雅之鹰”

## <<完美身材之产后形体修复瑜伽>>

### 书籍目录

第壹章 浅谈产生瑜伽 一、产后妈妈的生理特点 二、产褥期母体生理变化 三、产后妈妈的卫生 四、产后休息与运动 五、产后心理保健 六、产后妈妈的肌肉恢复 七、让瑜伽成为你的生活方式 八、适当运动 九、产后瑜伽的练习目标和重要性 十、产后瑜伽的注意事项 十一、产后妈妈呼吸大法  
第贰章 完美产后妈妈进阶第一步——放松篇  
第叁章 完美产后妈妈进阶第二步——保健篇  
第肆章 完美产后妈妈进阶第三步——美容篇  
第伍章 完美产后妈妈进阶第四步——美体篇  
第陆章 夫妻双人瑜伽

<<完美身材之产后形体修复瑜伽>>

章节摘录

插图：

## <<完美身材之产后形体修复瑜伽>>

### 编辑推荐

《完美身材之产后形体修复瑜伽》：时尚妈妈产后恢复的生活必备书新浪网、搜狐网、北京生活活频道鼎力支持权威教程，初学者和瑜伽教练的必备宝典CYPAC中国瑜伽行业协会凭海听风瑜伽培训机构权威瑜伽机构五年研发国际瑜伽导师金程监制时尚明星练体位示范产后新妈妈的形体修复宝典时尚新妈妈的产后减压大法新妈妈与新爸爸的甜蜜运动随书赠送价值千元报名优惠卡价值百元免费体验卡

<<完美身材之产后形体修复瑜伽>>

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>