

<<28天瑜伽瘦身计划>>

图书基本信息

书名：<<28天瑜伽瘦身计划>>

13位ISBN编号：9787122015389

10位ISBN编号：7122015386

出版时间：2008-1

出版时间：化学工业出版社

作者：林小平

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>

## <<28天瑜伽瘦身计划>>

### 内容概要

由80公斤肥女到52公斤标准俏佳人，身高171cm的瑜伽美人linda用亲身经历告诉我们，用瑜伽的方式去生活，你就能变美。

《28天瑜伽瘦身计划》由印度瑜伽大师指导推荐，资深瑜伽教练结合教学实践，精心汇总最受明星欢迎的快速瘦身瑜伽体位，并将其巧妙编排变化，形成能随时随地练习的轻松瑜伽体位。书中精美的图片、细致的要领解说，会给你最直观的学习参照，做到安全和有效的充分结合；除了体位介绍，本书还附有精美的瘦身瑜伽菜单，教你如何用纯粹瑜伽方式去生活，形成不发胖的骄人体质，攻克腰、腹、腿、臀、颈、臂、胸等塑身关键点，成为令人瞩目的美丽俏佳人！

## <<28天瑜伽瘦身计划>>

### 作者简介

林小平，资深瑜伽教练，U+瑜伽教学总监，曾师从Mohan等多位知名瑜伽导师系统地学习传统瑜伽的体位、呼吸法、冥想和瑜伽教学，并随印度著名导师Lalit Kumar Lohmorh先生精进Astange YOGA

。从初识瑜伽的那一刻，林老师就深深为的魅力所折服，大学毕业后全身心投入瑜伽事业中，并创立U+瑜伽品牌，传播源自印度的正统瑜伽体位和文化，深受学员好评。

## <<28天瑜伽瘦身计划>>

### 书籍目录

PART1 用瑜伽的方式生活，你就能瘦瑜伽美人——从80kg到52kg瑜伽让我变身窈窕俏佳人PART2 瘦身瑜伽基础入门PART3 快速燃烧全身脂肪——轻松打造不易发胖体质6式瑜伽美人——瘦身先来认识肥胖的原因拜日式鸵鸟奔走式战士三式舞蹈式飞燕式加强三角侧伸展PART4 攻克你的瘦身关键点瑜伽美人——动人曲线的标准兔子式兔子变化式灌顶式狮子式明亮眼睛按摩法美化耳朵按摩法白天鹅式双角式提沉肩牛面式骆驼式二展背式反船式脊柱扭转式美臀按摩法意识式二鹭变化式鸽子变化式二手臂回旋式水车式三角伸展三角扭转毗湿奴式下半身转动功按摩功收腹神功船式船变化式猫伸展式犁式鸽子变化式减腹呼吸钟摆式呼拉圈式桥式侧卧脚踏车蝗虫式弓式虎式虎变化式鹭式加强侧伸展式蹲式屈膝上提式屈膝上提式二鸭行式半莲花背部伸展束角式乌龟式牵引腿肚式脚踏车侧卧划圈剪刀功上伸展PART5你可以再完美一点瑜伽美人——距离完美。

还有多远？

颈功简易头倒立鱼式鸽王式美颈按摩法雏乌式意识式天线式五体投地式俯卧撑骆驼式拉臂式幻椅式弹胸手的方法松腕式上下抖手脚趾练习脚踝练习PART6 瑜伽与饮食黄瓜豆腐丝松仁蔬菜豆腐芒果果酱沙拉枸杞保健粥水果沙拉番茄豆腐汤干果燕麦粥山药豆苗沙拉苹果酸奶乳蜜汁红枣牛奶木耳豆腐皮酱香冬瓜块芹汁饮香菇拌春笋清鲜豆腐羹雪梨蔬菜汤

## <<28天瑜伽瘦身计划>>

### 编辑推荐

练瑜伽的人非看不可，爱瑜伽的人一定要看，而想开始学瑜伽的人，更是不可不看。“时尚瑜伽馆”系列中，有所有瑜伽练习者想要看的内容。本书图片精美、讲解详细、超值VCD示范指导，在家也可以轻松DIY的正统瑜伽修习！居家yoga、办公yoga，随时随地瑜伽，是实用的瑜伽修习宝典！

<<28天瑜伽瘦身计划>>

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>