

<<美丽革命>>

图书基本信息

书名：<<美丽革命>>

13位ISBN编号：9787122028631

10位ISBN编号：7122028631

出版时间：2008-8

出版时间：化学工业出版社

作者：林小平 主编

页数：90

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>

<<美丽革命>>

内容概要

《美丽革命：1分钟骨盆塑形瑜伽》将美体与医学理疗结合，从全新角度诠释了瑜伽动作和健康治疗、美体塑形的内在联系，每个动作都在1分钟内即可完成。

通过最为简单易行而又相当专业的瑜伽练习法，帮助习练者快速瘦身，雕塑出俏丽体态。

同时，女性朋友常见的生理痛、失眠症、难以启齿的便秘及其他各种各样的健康问题，都可以在本书中找到解决方案。

<<美丽革命>>

作者简介

林小平：资深瑜伽教练，U+瑜伽教学总监，毕业于青岛大学。
曾远赴印度Rishikesh系统地学习传统瑜伽的体位、呼吸法、冥想和瑜伽教学，获得瑜伽导师的高度认可赞赏，并随导师精进Gata Yoga、Astange Yoga。
作为U+瑜伽品牌的创立者，她致力于传播源自印度的真瑜伽文化，著有《2

<<美丽革命>>

书籍目录

Part1 骨盆与脊柱重塑——美丽女人一生 Test小测试：你的骨盆是否变形 骨盆歪曲测试 不良生活习惯测试 您是否在过着：“扭曲生活”呢？
 不经意的动作和习惯正在扭曲着您的骨盆 为什么坚硬的骨盆会发生扭曲呢？
 重新审视您的动作和日常习惯吧！
 导致骨盆扭曲的主要原因 下半身肥胖是由于骨盆扭曲所导致的吗？
 您是否“腆着小肚子”呢？
 您是否注意到自己“臀部的下垂”了呢？
 感觉自己的腿部曲线不完美吗？
 您是否在为“经常性的水肿”而烦恼呢？
 上半身曲线美也与骨盆有关系 骨盆、脊柱塑形瑜伽，轻松打造健美的腰腹臀腿！
 掌握提高效果的“关键词”瑜伽美人——瘦身Part2 热身——从简单瑜伽开始 左右对称运动 上下升降运动 臀部摇摆运动 收敛骨盆运动Part3 收腹——就要纤细如柳 收紧小腹部 扁平小腹 消除便秘 彻底消除膨胀感觉 雕塑要部弧线 纤细要肢 紧实骨盆操 紧实小腹Part4 提臀——完美臀部曲线 提升臀部，修正扁平臀 大臀“瘦身”——战士第三式变式 大臀“瘦身”——提牛仔裤式 让臀部和大腿界限分明 完美臀部曲线 挽救产后松驰晃动的臀部 让大臀围变小 林老师美丽物语：饮食 翘臀法Part5 美腿——你也可以是长腿“芭比” 林老师美丽物语：攻克美腿3大黄金点 消除久坐引起的腿胀麻 修长大腿练出来 跟“XO”腿说BYBY 萝卜腿变细 消除水肿 全方位消脂按摩 林老师美丽物语：美腿讲究吃的合理Part6 美胸——你也可以做美胸天后 up up，解除胸部下垂的烦恼 丰胸操 让肩背成为性感新靛点 挺拔，气质关键 林老师美丽物语：每个月最佳丰胸时期 林老师美丽物语：丰胸美食排排站Part7保健理疗——健康呵护女人一生 改善痛经和寒症 促进胃肠蠕动 改善腰酸背痛 消除肩膀酸胀 舒缓骨盆，脊椎压力 提高体能与力量 改善血液循环 子宫保健，青春不老的秘密——弓式子宫保健， 子宫保健，青春不老的秘密——蛇式 美肤——三角伸展 美肤——风吹树式 骨盆放松睡眠Part8 让女人美丽一生的法宝 更有效的练习计划表——如何更好地使用本书 从今天起养成8个好习惯 学员体验实录 瑜伽美人食谱

章节摘录

Part1 骨盆与脊柱重塑——美丽女人一生Test小测试：你的骨盆是否变形虽然我们无法由外部观察骨盆，但却可以从生活中一些不经意的动作和习惯来了解其状态。生活中有许多可怕的小姿势、小习惯会让你的骨盆逐渐变形，身材、健康也受到威胁，可能你自己都还没有意识到。

<<美丽革命>>

编辑推荐

《美丽革命:1分钟骨盆塑形瑜伽》著名医学专家郑重推荐；印度著名瑜伽大师倾情指导推荐；日韩女星最信赖的健康瘦身方法；一分钟，美丽女人一生；风靡日韩的美体圣经；简单“摇摆动作”；快速重塑健康纤美体态。

为何在日韩，骨盆、美脊瑜伽会如此风靡？

曾看到有练习过的朋友这样描述：“瘦身简单又快捷，每个动作完成，都只要1分钟！

每天都精力充沛，办公室工作引起的身体不适少多了，气质也得到了提升。

” 1分钟摇摆动作，随时随地练习，快速实现你的美丽梦想！

日韩明星最爱的时尚美体减压运动！

具有预防治疗慢性病、刺激血液循环、加速新陈代谢、排除毒素、提升免疫力等功效！

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。

<<美丽革命>>

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>