

<<15分钟产后保养瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<15分钟产后保养瑜伽>>

13位ISBN编号：9787122060853

10位ISBN编号：7122060853

出版时间：2010-1

出版单位：化学工业

作者：林小平//双福

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>

<<15分钟产后保养瑜伽>>

前言

“修尺寸而观大千”，现代社会的人们，被林立的高楼遮蔽了视野，被喧嚣的声音封闭了聆听，我们无法苛求外界随我们的意志而改变，但是，我们尚能寻一方静室，探求内心的宁静。

鸟语、花香、蓝天、白云，在我们心中漾成一幅画卷。

瑜伽，就是探求内心宁静的途径，如何让这条泥泞小路变成车马坦途，林小平老师已经做出了很多，并且一直在努力着。

我经常与她在一起交流瑜伽的心得，很敬佩她对瑜伽的感悟和理解，也很敬佩她一丝不苟的工作态度。

这套15分钟系列瑜伽，凝结了对之前瑜伽书籍的体悟和学员朋友的心声，体现了更深的瑜伽境界。

“给别人比他们自己期许的更多，并且用心去做”，林小平老师在孜孜追求，愿她在瑜伽的道路上走得更远！

Namaste。

<<15分钟产后保养瑜伽>>

内容概要

面对变形的身材，很多产后妈妈焦虑不安。

其实，良好的心态对产后妈妈更有益处，《15分钟产后保养瑜伽》精选出适合产后妈妈运动强度和需要的瑜伽体式，让产后妈妈在柔软的瑜伽伸展中，满足产后保健、美容、塑身的需要，成为孩子眼中的健康、漂亮妈妈。

林老师在书中还与读者共同分享产后妈妈的美容、饮食秘诀；瑜伽体式也简单易做，并以精美的图片分步展现体式步骤，满足产后妈妈随时随地练习的需要。

每天只要15分钟，时间短，但收获无限。

<<15分钟产后保养瑜伽>>

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，获得得瑜伽导师的高度认可赞赏，并随导师精进Hata Yoga、Ashtanga 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《28天瑜伽瘦身计划》、《28天瑜伽养生计划》、《快乐亲子瑜伽》、《优雅气质瑜伽》、《瑜伽大全》等瑜伽畅销书，深受业界好评。

“以前的我，是一个身体僵硬，懵懂的姑娘；今天，我所有的变化，只因为结识了瑜伽。

我能练的瑜伽，你也能练；瑜伽赐予我的，也一样会赐予你！

”在此感谢Manbir Singh老师的指导，感谢各位教练、学员朋友的支持。

<<15分钟产后保养瑜伽>>

书籍目录

Part 1 俏美产后妈妈进阶第一步产后妈妈的生理特点和肌肉恢复产后妈妈的健康生活指南产后瑜伽的练习目标和重要性产后瑜伽的注意事项Part 2 俏美产后妈妈进阶第二步准备产后瑜伽的呼吸、坐姿、冥想Part 3 俏美产后妈妈进阶第三步保健篇产后24小时，预防产后血栓，促进血液循环手腕灵活脚腕灵活膝盖灵活腰部及髋部灵活靠垫仰卧仰卧膝碰胸产后第4天~第6周，预防腹直肌及性器官下垂臀部摇摆运动收敛骨盆运动产后第4天~第6周，灵活髋部上抬分腿式仰卧屈膝式产后第4天~第6周，增强腹壁及子宫肌肉的恢复腰部扭转马里琪式产后第4天~第6周，促进子宫收缩及恶露排出束脚式猫式仰卧脊椎扭转产后，平静心情婴儿式放松腿靠墙式专家讲堂：产后如何“坐月子”？

Part 4 俏美产后妈妈进阶第三步美容篇紧肤除皱红润面部+下犬式元音字母+猫伸展式狐狸的笑脸+虎式美肤养颜高兴的笑脸+站立前屈式紧实下巴操+蝗虫式润泽肌肤、淡斑双角式三角式犁式肩倒立狮吼式兔式专家讲堂：产后皮肤美容和护发Part 5 俏美产后妈妈进阶第三步塑身篇细臂鸟王式牛面式后仰支架式一后仰支架式二拉弓式四肢支撑式丰胸战士一式变式鱼式扩胸美背下犬式上犬式新月式蛇式变式收腹骆驼式轮式起重机式船式炮弹式直板式三角扭转伸展式瘦腰加强侧伸展式战士二式坐立腿伸展式门闩式毗湿奴式提臀鸽王式一鸽王式二桥式舞蹈式纤腿单腿背部伸展式双腿背部伸展式弓式幻椅式一幻椅式二跪立单腿平衡式树式腿部侧伸展卧英雄式单腿平衡式专家讲堂：产后如何塑身？

Part 6 俏美产后妈妈进阶第四步产后饮食产后饮食调养和禁忌产后食谱推荐

<<15分钟产后保养瑜伽>>

章节摘录

插图：

<<15分钟产后保养瑜伽>>

编辑推荐

《15分钟产后保养瑜伽》由印度著名瑜伽大师倾情指导推荐，海量高清图片，DVD全程实景指导。美丽俏妈咪首选产后恢复保养书最放心的健康保养方法产后瘦身 保健 养颜与宝宝一起享受瑜伽带来的幸福源自瑜伽至高殿堂，产后保养全面介绍15分钟，时间短，效果快！燃烧脂肪、健康瘦身、完美塑形、排毒养颜、减压养生，清晰感受到身体的迅速进步与改变……让身体富有韵律感，让生命更具活力，让生活更有乐趣!献给生命的健康宝典，时尚健身铂金珍藏版，医师采用的辅助疗法，印度著名瑜伽大师倾情指导推荐。

<<15分钟产后保养瑜伽>>

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>