

<<美人瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<美人瑜伽>>

13位ISBN编号：9787501540402

10位ISBN编号：7501540403

出版时间：2004-1-1

出版时间：知识出版社

作者：陈玉芬

页数：120

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>

<<美人瑜伽>>

内容概要

皮肤皱了？
胸部平了？
衣服全都穿不下了？
用尽了各种方法、吃遍了各种妙方，结果总是令你有所遗憾？
美，不全然是取悦他人，美，最重要的，是让自己愉悦舒畅！
每天为自己安排5 - 10分钟做做瑜伽，你就可以想塑哪里就瘦哪里，想何处粉粉嫩嫩就可以何处柔柔润润！
再加上书中介绍的相关的，穴位按摩，养生茶饮，健康蔬果法，美人汤浴.....很快的，你就能拥有实实在在的美丽与健康！

<<美人瑜伽>>

作者简介

张玉芬 瑜伽界资深指导老师，逾20年瑜伽教学经验，为各大电视、广播瑜伽节目名主持人。曾任：“中华航空公司”“空中瑜伽”示范东吴大学瑜伽社团指导，东森电视台“健康有约”与“中视“早安新闻”3分钟瑜伽主讲人，现任邱素贞瑜伽天地总经理风雅韵休闲广场负责人，邱素贞瑜伽天地教材总编辑，著作：《塑身瑜伽》、《简简单单做瑜伽》、《坐坐族瑜伽》。

<<美人瑜伽>>

书籍目录

医师推荐序作者序做个百分百美人儿·美容瘦身新概念 / 均衡自然才是美·如何使用本书美人必修课一定要加油!

做任何运动前一定要暖身, 必修课程中的动作有暖身的整体效果, 美人们不可以偷懒喔!

·丹田呼吸法(腹式呼吸)·坐姿 / 躺姿 / 静坐(莲花坐式)·简易拜日式·大休息式(摊尸式)热门等候学分头发·头立三角山式·兔式脸部·狮子式·光泽式·青春式颈、肩、背部·美人鱼式·犁锄式·蛇变化式上臂与手胸部腰部腹部臀部

<<美人瑜伽>>

编辑推荐

瑜伽是一种里外兼施的缓和运动，有适合10岁到100岁各年龄段人的动作，只要吸纳，配合书中的动作，就能让五脏六腑得到调理，驱除疾病，自然容光焕发，再加上日常调养，雕塑身体，丽质不必天生，此刻你已拥有！

看到这里，心动了吗？

赶快翻开内页，即刻行动，只要再努力一点点，你已经开始变成美人了喔！

<<美人瑜伽>>

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>