

<<瑜伽减肥4周计划>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽减肥4周计划>>

13位ISBN编号：9787506441667

10位ISBN编号：7506441667

出版时间：2007-1

出版时间：中国纺织

作者：林晓海

页数：70

字数：50000

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>

## <<瑜伽减肥4周计划>>

### 内容概要

本书专为爱美女性设计，系统全面地介绍了如何用瑜伽全面地减肥。

本书推出的瑜伽减肥4周计划，以人体科学为基础，结合神奇的瑜伽，为爱美的MM们献上一份超值大礼。

不管你是可爱的小胖妹，还是极具骨感美却有张肉嘟嘟“婴儿脸”的不完美女士，当你拿起本书时，你的减肥大业已经成功一半，因为本书介绍了最科学的减肥方法。

## <<瑜伽减肥4周计划>>

### 作者简介

林晓海，资深瑜伽导师，印度甘地瑜伽学院在华唯一认证中方授课老师，蝉舟瑜伽馆教学总监，蝉舟瑜伽课程研发组核心成员，参与多项专题及特色课程编排和设计开发，国内级别专业瑜伽教练员培训认证班之主讲瑜伽老师，国际级教练员课程中方授课教师，《健与美》杂志瑜伽专栏顾问

<<瑜伽减肥4周计划>>

书籍目录

作者自序Chapter 1 和瑜伽一起, 向美丽出发 瑜伽 = 古老&时尚 瑜伽 = 减肥&健康 瑜伽 = 高效&轻松&持久 开始瑜伽了, Are you ready? 关于本书Chapter 2 第1周 打造不易发胖的体质 呼吸拜日式 放松 12星座MM减肥对策大揭秘Chapter 3 第2周 雕塑核心肌肉群 瘦腰 瑜伽2式 1 三角伸展式 2 腰转动式 瘦小腹 瑜伽3式 1 眼镜蛇式 2 船式 3 上伸腿式 美臂 瑜伽3式 1 桥式 2 虎式 3 蝗虫式Chapter 4 第3周 塑造完美四肢 美臂 瑜伽3式 1 牛面式 2 鸟王变式 3 前臂旋转式 瘦小腿 瑜伽3式 1 顶峰式 2 钻石坐式 3 树式 瘦大腿 瑜伽3式 1 韦史努式 2 蹲式 3 战士第三式Chapter 5 第4周 补充精彩细节 脸部紧敛 瑜伽3式 1 肩倒立式 2 狮子式 3 增延脊柱式 颈部紧致 瑜伽3式 1 犁式 2 鱼式 3 叩首式 美肩背 瑜伽2式 1 双角式 2 蜥蜴式 丰胸 瑜伽3式 1 猫伸展式 2 侧鸽工 3 平板式Chapter 6 瑜伽美人的健康生活 瑜伽生活 瑜伽饮食 瑜伽食谱

## <<瑜伽减肥4周计划>>

### 编辑推荐

当你拿起《瑜伽减肥4周计划》时，你的减肥大业已经成功一半，因为《瑜伽减肥4周计划》介绍了最科学的减肥方法。

<<瑜伽减肥4周计划>>

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>