第一图书网, tushu007.com

<<瑜伽排毒纤体36式>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽排毒纤体36式>>

13位ISBN编号：9787506447911

10位ISBN编号：7506447916

出版时间：1970-1

出版时间：中国纺织

作者：王媛

页数：71

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

内容概要

本书将时下最流行的排毒、纤体、瑜伽结合在一起，让你在感受时尚的同时达到洁净身体、美丽塑身的目的。
本书内容科学，针对性强，逻辑清楚，每个动作都配有著名瑜伽教练实拍的精美图片，美观实用，简单易学，是爱美、爱健康人士的理想选择。

作者简介

王媛，中国著名瑜伽导师，印度瑜伽文化传播者“ 全国十佳瑜伽明星教练 ”之一“ 特殊贡献奖 ”获得者 被时尚界奉为“ 中国最美的瑜伽师 ”
从事瑜伽教学近8年；长期担任多家电视、杂志媒体的特邀嘉宾、专栏作者及培训导师。
1998年获 ”全国一级健美教练 ”称号
2000年开始在中国北

第一图书网, tushu007.com

<<瑜伽排毒纤体36式>>

书籍目录

致读者：脱胎之美
PART 1 YOGA当道　排毒与纤体的双重攻略
图解瑜伽，看得到的实效
排毒纤体瑜伽，身心双修非梦事
呼!吸!排毒纤体不可少
瑜伽放松术，体验最彻底的休息
瑜伽误区全图解
PART 2 排毒瑜伽36式　清纯MM是这样练成的
排水毒
消除水肿重现苗条
腿部浮肿
战斗式
脸部水肿
1）叭喇狗式
2）犁式
消化系统排毒
清除宿便轻盈叉健康
1）拜日式
2）猫伸展式
3）反转三角式
4）单臂风吹树式
淋巴排毒
纤瘦无毒体质由内打造
1）蛇击式
2）前屈伸展式
肝脏排毒
排毒从养护肝脏开雉
1）三角舒展式
2）大三角式
肾脏排毒
让女人的肾更好
1）半月式
2）金刚半月式
呼吸系统排毒
干净健康的肺让全身都清新
1）桥式
2）鱼式
心理情绪排毒
天天获得好心情
失眠
1）祈拜式
2）美人鱼式
紧张
1）鹤禅式
2）倒V式

3）扣兔式
焦虑
1）一点凝视功
2）肩倒立式
排除乳酸
去疲劳恢复昔日活力
1）腿抖动功
2）鳄鱼式
清除血脂
扣除血液垃圾，再造好体质
1）山式
2）单腿站立式
排出体内废气
体内净化零负担
1）炮弹式
2）踏水式
3）腹式唱颂
清除淤血
健康的子宫，健美的女人
1）蝴蝶式
2）鸭行式
特别推荐
瑜伽排毒纤体体位法之王
1）头倒立式
2）轮回式
PART 3 瑜伽生活　将排毒进行到底
值得尝试的瑜伽排毒纤体生活窍门
柠檬水
刮舌苔
海盐浴
干刷皮肤
怎样维持瑜伽体质
运动篇
生活篇
随时随地排毒纤体的瑜伽生活
Yoga Beauty：重塑水晶肌肤
Yoga sleep：打造无毒睡美人
Yoga Food：由内而外重组体内结构
Yoga Office：“ 白骨精 ”的Yoga进行时

章节摘录

插图：

<<瑜伽排毒纤体36式>>

编辑推荐

《瑜伽排毒纤体36式》由中国纺织出版社出版。
中国最美的瑜伽师王媛。
携手著名时尚摄影师，杨志杰。
联裾打造？
倾力推出。
天地心韵瑜美人系列。
王媛首部个人专著，精彩BOOK+赠送VCD，美丽登场？
超值享受，明星教练给你当私教，在家系统学习最正宗的瑜伽，天天享受。
来吧！
让我们随着瑜伽明星私教王媛一起走进美妙的瑜伽世界。
“天地心韵瑜美人”的编创出版工作终于临近尾声，在半年多的合作中，王媛和她的“慢”团队经常让我们爱不释手又忍无可忍：她们津津有味地吃素，慢条斯理地解答编辑的问题，降温时准会提醒你喝姜茶，谈起印度眼睛就发亮，在喧闹的片场安静地打坐，为穿好一件印度纱丽能慢慢研究一小时；讨论提纲时我们着急上火她们悠哉游哉却又贴心地为你沏上一杯茶；对待所有的事情都慢半拍而又一丝不苟：体质、体能和体型都比同龄人好很多。
半年里，我最喜欢跟王媛学做拜日式，更喜欢听她讲解“拜日式，讲究向天拜，向地拜，讲究心底里真正的虔诚和谦卑，现代人的心都太骄傲而自恋，拜日式让我们。
”天佑王媛，给了她非常强势的美艳外形，以及作为一个优秀瑜伽导师所需要的灵性和秉赋；但深层接触后，你会发现这个有着天后气质的女孩其实感性、本真，无论为人还是做事都有着令人感动的谦卑和坚执。
祝福王媛，感谢王媛和她的“慢”团队，为我们的合作举杯！
更祝愿读者朋友能享受瑜伽，享受慢生活。
——耿潇男（《瑜伽排毒纤体36式》策划人）YOGA当道，排毒与纤体的双重攻略，排毒瑜伽36式，清线MM是这样练成的，瑜伽生活，将排毒进行到底。
王媛中国著名瑜伽导师，印度瑜加文化传播者，“全国十佳瑜伽明星教练”之一，“特殊贡献奖”获得者，被时尚界奉为“中国最美的瑜伽师”。
《瑜伽排毒纤体36式》由著名瑜伽导师，印度瑜伽文化传播者“全国十佳明星教练”之一的王媛编著，由国际高级摄影师杨志杰摄影。
将时下最流行的排毒、纤体、瑜伽结合在一起，让你在感受时尚的同时达到洁净身体、美丽塑身的目的。
让瑜伽赋予身体一片健康坚实的土地，让瑜伽赠与心灵一片自由幸福的天空。
本册为《瑜伽排毒纤体36式》，随书附赠光盘。

第一图书网, tushu007.com

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