

<<瑜伽减肥10天速成>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽减肥10天速成>>

13位ISBN编号：9787506454568

10位ISBN编号：7506454564

出版时间：2009-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：李宁

页数：71

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10天速成>>

### 前言

身为图书策划人，我出版过不少瑜伽、健身的图书，大牌的瑜伽导师、顶级的健身教练接触过不少，李宁是其中比较年轻的一位。

虽说年纪不大，她却属于国内最早一批专业修习瑜伽并游学日本、东南亚进一步深造的资深瑜伽导师，回国后多次荣获中国健身小姐和北京市健身小姐的称号。

她每天练功、授课、表演，在学员们眼中她是值得信赖的瑜伽导师；在我眼中，她是有着东方女孩中少有的好身材的80后美眉：腰臀比非常让人羡慕，还有着好莱坞的比基尼美女们才有的Y字型腹肌和浅浅的上臀窝，匀称而紧实的小腿让人一看就知道是“练家子”。

## <<瑜伽减肥10天速成>>

### 内容概要

中国健身小姐冠军李宁倾力打造瑜伽宝贝系列！

排毒yoga极速减肥7式，燃脂yoga激瘦减肥11式，静态yoga偷懒减肥20式，力量yoga强效减肥套路。

分享印度的千年美体智慧，10天后，等待花茧成蝶的你！

BOOK + 赠送VCD光盘。

本书所有体式均附同步教学视频演示。

1书1盘，美丽体式全学会！

## <<瑜伽减肥10天速成>>

### 作者简介

李宁，毕业院校：北京戏曲艺术学院

专业培训：

1999年在日本北海道、东京学习瑜伽，2001年在马来西亚接受瑜伽导师培训，开始从事瑜伽教学工作，至今已积累了8年一线瑜伽教学经验。

曾获奖项：

2004年北京市健美锦标赛健身小姐亚军，2004年全国俱乐部健

## <<瑜伽减肥10天速成>>

### 书籍目录

前言Part 1 瘦身物语 享“瘦”瑜伽，你离完美身材有多远 将难减的部位个个击破 自测：找到最适合你的减肥法 生理期4个减肥瘦身的绝秘黄金段 变身瑜伽美人4大宣言 Part 2 瑜伽排毒减肥7式 下蹲脊柱扭转 上轮式变体 前伸展式 V字式变体 拉弓式 扭背触脚式 虎式Part 3 瑜伽燃脂减肥11式 蝴蝶式变体 腰背扭转 加强上升腿式 俯卧腿屈伸 手臂屈伸 侧腰伸展式 仰卧腿旋转 云雀式 侧乌鸦式 侧犁式 鸽子式Part 4 静态瑜伽20式——不动也减肥 瑜伽呼吸 腹式呼吸 胸式呼吸 肩式呼吸 瑜伽式呼吸 瑜伽坐姿 莲花坐 简易坐 雷电坐 至善坐 吉祥坐 半莲花坐 金刚坐 悉达斯瓦鲁普坐 英雄冥想坐姿 瑜伽放松休息式 动物放松式 婴儿式 摊尸式 鳄鱼式 排气式 鱼戏式 月亮式Part 5 特别推荐：欧美最热的强效减肥力量瑜伽 Power yoga 1拜日式 Power yoga 2平衡套路 孔雀式Part 6 瑜伽生活及饮食方式也减肥 瑜伽沐浴减肥法 做个窈窕的瑜伽素食美女 穴位按摩——瑜伽减肥的最佳辅助法 利用身边小物轻松瘦身 最具减肥奇效的保健食品索引：瑜伽减肥7天方案

<<瑜伽减肥10天速成>>

章节摘录

插图：

<<瑜伽减肥10天速成>>

编辑推荐

想减肥同时又健身吗？

跟着《瑜伽减肥10天速成》一起做吧，让你享受健康的减肥过程！

<<瑜伽减肥10天速成>>

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>