

<<4周瑜伽打造永瘦体质>>

图书基本信息

书名：<<4周瑜伽打造永瘦体质>>

13位ISBN编号：9787506485487

10位ISBN编号：7506485486

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：矫林江 著

页数：132

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>

<<4周瑜伽打造永瘦体质>>

前言

<<4周瑜伽打造永瘦体质>>

内容概要

真正的瑜伽不仅能够燃脂瘦身、排毒养颜，而且能够让生活变得更加健康和精彩。

《4周瑜伽打造永瘦体质(附光盘)》由矫林江和高源著，本书从心理、生理两方面对瑜伽纤体和塑身进行探析，分重点、科学地编排了有效的瑜伽体式，精心设计了相应的瑜伽瘦身计划，让读者在短短的4周内“脱胎换骨”——曲线一天比一天窈窕，轻松打造出永瘦体质，做个彻底的美人儿！

《4周瑜伽打造永瘦体质(附光盘)》还附有4周瘦身食谱和各种美容、营养、保健小妙招，一书在手就能给您变瘦、变美所需的一切必要资讯。

全书图文并茂，随书附赠光盘，让您在家也能成功不复胖，时时刻刻保持健康好身材！

<<4周瑜伽打造永瘦体质>>

作者简介

矫林江，国际瑜伽知名导师，中国瑜伽行业重要开创人之一，凭海听风连锁创史人。从事瑜伽教学近十余年，多次赴印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等瑜伽圣地潜心研究和学习，师从Chitrangda、Hemangini、Gajendra、Kanchana等印度著名瑜伽大师，被印度同仁誉为“喜马拉雅之鹰”、“中国冥想之父”。

《人民日报》、《现代保健》、搜狐网、新浪网分别对其瑜伽养生保健理念、瑜伽冥想进行了追踪报道，其个人博客被评为“新浪网最受欢迎瑜伽博客”。已出版《瑜伽冥想》、《瑜伽培训实用教材》、《完美塑身普拉提》等书。

<<4周瑜伽打造永瘦体质>>

书籍目录

chapter 01 神奇的瑜伽，帮你4周成功打造完美身材和永瘦体质

一、瑜伽，来自古印度的神话

1. 美丽的瑜伽神话
2. 揭开瑜伽的神秘面纱

二、解开瑜伽的享“瘦”密码

1. 瑜伽掀起瘦身狂潮
2. 瑜伽，自然、健康的瘦身运动
3. 瑜伽让你拥有不复胖体质和完美身材

三、练习做准备，进入奇妙的瑜伽天地

1. 安安全全练习瑜伽，你要做好6项准备
2. 舒舒服服享“瘦”瑜伽，你要选择11件装备

四、怎么吃都不复胖的瑜伽饮食秘籍

1. 吃什么？

怎么吃？

这样吃就能变身苗条美人

2. 瑜伽净化体质的饮食秘诀——印度美人保持身形的千年魔法
3. 女明星都在学——瑜伽健康瘦饮食法则

chapter 02 第一周排毒清肠是重点，从源头上杜绝肥胖

一、学习瑜伽享“瘦”呼吸法，在一呼一吸间拥有美丽和健康

1. 腹式呼吸法
2. 胸式呼吸法
3. 完全式呼吸法

二、排毒清肠体位法，让你轻松瘦到底

1. 清理经络调息
2. 风吹树式
3. 仰卧单腿除气式
4. 磨豆功
5. 双腿背部伸展式
6. 骆驼式
7. 铲斗式
8. 婴儿放松式

三、排毒清肠全攻略，为肠道减龄

1. 排毒清肠七日瘦身食谱
2. 瑜伽美人享瘦心得：轻身排毒，澄净心灵

chapter 03 第二周塑造下半身完美曲线，腰腹臀腿瘦不停

一、逐个击破，告别下半身顽固脂肪体位法

1. 纤腰——眼镜蛇式
2. 纤腰——三角伸展式
3. 纤腰——毗湿奴式
4. 纤腰——门闩式
5. 平腹——步步莲花式
6. 平腹——仰卧双腿抬立式
7. 平腹——扫地式
8. 平腹——简易船式
9. 翘臀——飞蜚虫式

<<4周瑜伽打造永瘦体质>>

10. 翘臀——虎式
11. 翘臀——战士一式
12. 翘臀——双角式
13. 瘦腿——蹲式
14. 瘦腿——一笨拙式
15. 瘦腿——单手弓式
16. 瘦腿——趾尖式

二、学习瑜伽窈窕收乘法。

击退腹部恼人脂肪

1. 站式收腹收束法
2. 坐式收腹收束法

三、完美曲线这样造就

1. 告别顽固脂肪一周瘦身食谱
2. 瑜伽美人享瘦心得：橘皮赘肉，一网打尽

chapter 04 第三周从细节着手根除肥胖因子，永葆不复胖体质

一、完美细节体位法，注重细节的女人最美丽

1. 瘦脸——面部狮子式
2. 瘦脸——兔式
3. 美颈——天线式
4. 美颈——颈部按摩功
5. 舒肩——顶礼式
6. 舒肩——牛而式
7. 纤臂——起飞式
8. 纤臂——摩天式
9. 美背——站立背部伸展式
10. 美背——幻椅式
11. 美足——脚踝练习

二、不能错过的不反弹体位法，轻松度过瘦身瓶颈期

1. 鸽子式
2. 乾坤扭转
3. 加强侧伸展式
4. 全莲花鱼式
5. 拉弓式
6. 前伸展式

三、瑜伽轻身放松术，增进身心健康的捷径

1. 大拜式
2. 鱼戏式
3. 摊尸式
4. 动物放松式

四、好习惯造就不复胖体质

1. 模特身材不反弹七日瘦身食谱
2. 瑜伽美人享瘦心得：超越自我，接近完美

chapter 05 第四周全身雕塑，练就气质美人

一、全身曝塑体位法，气质满满就这么简单

二、力量、平德体位法，身材匀称才是王道

1. 树式
2. 屈膝平衡式

<<4周瑜伽打造永瘦体质>>

3. 战士三式
4. 鸟王式
5. 虎平衡式
6. 舞蹈式

三、瑜伽修身冥想，给你最纯净的气质

1. 呼吸冥想法
2. 七轮冥想

四、健康全身瘦，由内而外提升气场

1. 整体塑形七日瘦身食谱
2. 瑜伽美人享瘦心得：修身养性，雕琢神韵

chapter 06 生理周期瘦身塑形法，月月美丽大变身

一、全面了解生理周期，把握瘦身关键时刻

1. 了解对你至关重要的激素，做一个大赢家
2. 吃透生理周期身心变化，把握每月的美丽变身机会

二、生理期，身心舒适最重要

1. 下犬式
2. 金刚伸展式

三、滤泡期，趁热钉铁轻松全身瘦

1. 肩桥式
2. 仰卧扭转式

四、排卵期，加强肌肉训练保持成果

1. 半蝗虫式
2. 站立鸽子式

五、黄体期，伸展运动缓解瘦身停滞

1. 蝴蝶式
2. 鸭行式

<<4周瑜伽打造永瘦体质>>

章节摘录

腹式呼吸，让你一呼一吸间都在减脂采取瑜伽呼吸方式为什么能够减肥？

这是因为：瑜伽的深呼吸能增加体内细胞（包括脂肪）的氧气吸收量，使得氧化作用增强而“燃烧”更多的脂肪；对大脑皮层和皮层下中枢、植物神经系统以及心血管系统能起到良好的调节作用，使控制食欲的脑部（摄食中枢）功能正常化，防止过度进食；按摩腹腔器官，实现对内脏活动的自我调节，例如加强胃肠的蠕动以及增强胰脏功能，促进溶解脂肪的消化酵素的分泌；可以使肌肉放松，加速全身血液循环，有利脂肪分解；增强腹肌，去除腹壁脂肪。

瑜伽冥想，坐着也能瘦瑜伽冥想在中国佛教中称为“静坐”。

美国和德国科学家研究发现，冥想时人的呼吸变缓，心跳减慢，血压下降，全身耗氧量降低，血氧饱和度达百分之百；大脑及内脏器官进入休息状态，让进入“人工冬眠”状态的身体停止对碳水化合物的依赖，改以大量消耗脂肪来产生能量，其对肥胖及并发症的治疗功效令人惊叹！

大多数肥胖属于心理疾病。

由于体态的臃肿、活动的不灵敏、肢体语言的不美观，许多人易产生自卑感及负面情绪，如紧张、焦躁、恐惧、缺乏自信等。

一个人感到紧张或焦躁的时候，往往会选择用吃、饮酒或使用镇静剂等方式来使自己平静，然后不知不觉就养成了生活上的坏习惯。

瑜伽冥想法通过对精神的修炼，令人学会控制自己的思想与行为，控制任何可能破坏减肥计划的因素产生：负面情绪、对食物的欲望、惰性……从心灵开始调节，从而从根本上克服减肥的天敌。

3. 瑜伽让你拥有不复胖体质和完美身材如果仅仅将运动着眼于流几滴汗、掉几斤肉，就有些鼠目寸光了。

拥有不复胖的体质才是王道！

瑜伽可以让你提高身体的控制能力，彻底改变易胖体质。

醇厚滋养，把你的身体改造为不易发胖的体质，人体的喉咙正下方有甲状腺，主管身体的新陈代谢和内分泌调节功能。

由该部位分泌出来的激素被称为甲状腺激素，它的分泌正常与否直接关系到人体的新陈代谢正常与否。

当然，这是一个十分复杂而又精密的生理过程，我们在此不作深入探讨。

基于这个原理，市面上出售的各种减肥药多半掺有甲状腺激素。

但是，服用这类药物后，人体的新陈代谢不正常状况会加剧，对食物的分解功能变差，反而会对身体造成不良影响，所以这类减肥药还是少吃为妙。

<<4周瑜伽打造永瘦体质>>

编辑推荐

《4周瑜伽打造永瘦体质》编辑推荐：让你短短的4周内“脱胎换骨”，瑜伽打造永瘦体质！

<<4周瑜伽打造永瘦体质>>

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>