

<<超人气瘦身法TOP10>>

图书基本信息

书名：<<超人气瘦身法TOP10>>

13位ISBN编号：9787532130795

10位ISBN编号：7532130797

出版时间：2006-8

出版时间：上海文艺出版社

作者：殷丹,李晖

页数：156

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>

<<超人气瘦身法TOP10>>

内容概要

“10秒瑜伽”瘦身新风尚，“8秒芭蕾舒展操”曲线瞬间窈窕，巧用“女性生理周期”暗暗减重无人知，一日一豆浆，喝出苗条和健康。

低胰岛素减肥法，美味瘦身两不误，“全新断食法”清肠里、去毒素、益健康。

告别骨盆歪斜，拥有轻盈体态。

针对重点区域，和腹部赘肉轻松说Bye-bye。

不经意间减肥，时时处处的瘦身小绝招，12月年关“减肥日记”聚餐不再是困扰。

<<超人气瘦身法TOP10>>

书籍目录

1 “10秒瑜伽”简单瘦身法则2 8秒芭蕾舒展瘦身操3 女性生理周期减肥法4 低胰岛素5 一日一豆浆随时随地瘦下来6 “全新断食法”轻松瘦身新主张7 告别骨盆歪斜的日子轻松享“瘦”8 和腹部赘肉轻松说拜拜！
9 不经意间瘦身秘诀10 12月年关“减肥日记”

<<超人气瘦身法TOP10>>

章节摘录

书摘瑜伽是塑造优雅体态的最佳运动 起源于印度的瑜伽将舒展体操与肌肉练习两者完美结合，通过放松神经起到调节身心平衡的作用，其神奇的功效正日益受到人们的关注。

进行瑜伽练习能使因缺乏运动而变得僵硬的肌肉得到放松，提高身体柔韧度的同时，还能练习到机体内部平时不易锻炼到的肌肉群，帮助矫正歪斜体态。

一旦体态得到了改善，血液循环就会变得顺畅，代谢机能更加活跃，形成容易燃烧脂肪的苗条体质。此外，在练习或完成瑜伽姿势时进行深呼吸，还能消除紧张情绪、减轻压力。

所以，帮助打造优美健康的苗条体态是瑜伽的最大特点之一。

不知不觉中就能看到效果 坚持练习简单瑜伽瘦身法则两周，你就会觉得自己已经完全离不开这套练习了，不必刻意控制饮食，也无须剧烈运动，就能在不知不觉中悄悄瘦下去！ 简单易学的10秒瑜伽瘦身法则 若想如印度僧侣般完成高难度的瑜伽姿势是非常困难的，而《秀》在这里介绍给大家的简单瑜伽瘦身法则的每一个动作，都是为普通初学者度身设计的，就算浑身肌肉僵硬的你也能轻松完成练习。

即便工作再怎么忙也能长期坚持下去 许多MM因为每天工作过于繁忙，变得没有时间进行体育锻炼。

《秀》强烈推荐这类人试着练习简单瑜伽瘦身法则。

无论何时何地，就算外出拜访客户，就算穿着鞋子一样能立即进行练习，只要每个姿势都静止保持短短10秒钟就OK了。

不妨在忙碌的日常生活中，养成每天练习的好习惯吧。

P2-3

<<超人气瘦身法TOP10>>

编辑推荐

都说瑜伽需要安静的练习环境才能达到心神合一的境界，现在居然只要短短10秒就能见效，这是真的吗?带着疑问看看本书是怎么说的吧。

<<超人气瘦身法TOP10>>

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>