

<<7日瑜伽瘦身>>

图书基本信息

书名：<<7日瑜伽瘦身>>

13位ISBN编号：9787533535315

10位ISBN编号：7533535316

出版时间：2010-3

出版时间：福建科技

作者：王楠楠

页数：116

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>

<<7日瑜伽瘦身>>

内容概要

如果你并未超重，那么瑜伽会让你的体重维持原状，也会让你的健康永远保持下去。

而如果你体重不足，瑜伽还会让你的体重增加——请放心，瑜伽让你增加的只是健康坚实的身体组织，而绝非脂肪。

瑜伽不是简简单单的运动，它通过促进新陈代谢来改善你的内分泌、帮你打造一个不易发胖的体质。只要短短一周，你就可以感受到瑜伽带来的全新变化，告别“喝水都长肉”的郁闷时期，轻松实现瘦身的目的。

赶紧行动吧！

<<7日瑜伽瘦身>>

书籍目录

走进瘦身瑜伽 神奇的瘦身瑜伽 选择瑜伽瘦身的理由 瑜伽瘦身最想知道的Q&A 练习瑜伽的辅助用具
瘦身瑜伽练习注意事项第1天 调息、舒压，基本瘦身瑜伽 了解瑜伽呼吸法 瑜伽练习时的呼吸 瑜伽的
拉伸运动 瑜伽的进阶拉伸运动第2天 开始习惯，整体瘦身的瑜伽 蛙式 脊椎半扭转式 蝗虫式 树式 推
磨式第3天 强效激瘦！

纤细手臂的瑜伽 牛面式 鸟王变形式 前臂旋转式 桥式 虎式 鹤的变形式 反桌式 瑜伽身印第4天 快速
见效！细腰美背的瑜伽 脊柱扭转式 蜥蜴式 站立前屈变形式 三角伸展式 双角式 战士第一式 三角侧伸
展式 左右扭腰式 腰转动式 风吹树式 战士第三式 山式第5天 燃烧脂肪！

纤直美腿的瑜伽 幻椅式 坐角式 单手斜板式 韦史努式 鹰式 前屈式 下犬式 蹬自行车式第6天 勾勒曲
线！

紧致腹部的瑜伽 侧鸽式 骆驼式 眼镜蛇式 船式第7天 调养身心！

恢复体力和精神 的瑜伽 金刚坐 仰卧放松式 象征式 龟式 鱼式 站立前屈式 舒缓全身的按摩

<<7日瑜珈瘦身>>

章节摘录

插图：

<<7日瑜珈瘦身>>

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>