

<<杨丽菁的健康美心瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<杨丽菁的健康美心瑜伽>>

13位ISBN编号：9787538539387

10位ISBN编号：7538539387

出版时间：2010-7

出版时间：北方妇女儿童出版社

作者：杨丽菁

页数：184

字数：20000

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>

<<杨丽菁的健康美心瑜伽>>

内容概要

《杨丽菁的健康美心瑜伽》是杨丽菁继一系列热销瑜伽书后推出的又一本瑜伽系列书籍，着重介绍让办公室一族找回元气，轻松压力的自疗瑜伽——在家中练习瑜伽必备的基本招式，动作循序渐进、由浅入深；还特别介绍了有神奇瘦身效果的瑜伽球操和帮助白领一组放松身心的办公室减压操。全部动作均由作者亲自示范，并以简单文字图示说明注意事项及功效，能让练习者有最直观的感受，体验到身心的愉悦，有很高的实用性。

<<杨丽菁的健康美心瑜伽>>

作者简介

杨丽菁

有台湾第一“打女”之称。

曾拍摄30几部武打动作片，成名作《楚留香》中的“上官无极”和《铁齿铜牙纪晓岚》第一部中的“莫愁”，都给人们留下了深刻的印象。

有台湾第一“打女”之称。

曾拍摄30几部武打动作片，成名作《楚留香》中的“上官无极”和《铁齿铜

<<杨丽菁的健康美心瑜伽>>

书籍目录

植物天地

- 蝎子怎样攻击猎物
- 蟋蟀为什么特别好斗
- 浑身是宝的猪
- 动物识数吗
- 庄稼保护者——青蛙
- 光彩夺目的极乐鸟
- 飞鱼真的会飞吗
- 为什么恐龙会灭绝
- 娃娃鱼是鱼吗
- 海蛇比眼镜蛇更毒吗
- 有会唱歌的鱼吗
- 雄性怀孕的海马
- 有的动物为什么要挖洞
- 脚最多的动物——千足虫
- 无翼夜行的几维鸟
- 动物躯体为何能再生
- 倒挂入睡的蝙蝠
- 森林医生——啄木鸟
- 善良温存的羊
- 双目同侧的比目鱼
- 最耐饥长寿的是哪种动物
- 昆虫有鼻子吗
- 苍蝇搓脚是怎么回事
- 古老的胎生兽——袋鼠
- 动物的寿命长短

.....

植物大观

<<杨丽菁的健康美心瑜伽>>

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>