

<<美体瘦身瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<美体瘦身瑜伽>>

13位ISBN编号：9787543652613

10位ISBN编号：7543652617

出版时间：2011-3

出版地：青岛

作者：陈玉芬

页数：119

字数：100000

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>

## <<美体瘦身瑜伽>>

### 内容概要

顶尖瘦身瑜伽自学秘籍！

每日30分钟，轻松变身窈窕俏佳人！

美国加州南湾大学东方医学博士特别推荐！

本书根据现代人的生活习惯，依据大家的想瘦部位，找出“想瘦部位排行榜”，由两岸三地最受欢迎的瑜伽老师设计最简单有效的动作。

只要每天做一做，再搭配神奇有效的减肥计划书，每天1、2、3。

让你瘦得健康又美丽，天天能量饱满，神采飞扬。

<<美体瘦身瑜伽>>

书籍目录

PART 1 从呼吸、休息开始瘦 每天1、2、3, 美体瘦身超Easy 呼吸也能瘦?

——瑜伽呼吸让你有氧又瘦身。

丹田呼吸法 盘坐呼吸姿势 平卧呼吸姿势 休息也能瘦?

——瑜伽休息式, 让你瘦得健康又自然。

摊尸休息式 婴儿抱枕休息姿势 垫枕坐卧休息姿势 幸福心法, 也谈冥想PART 2 要享“瘦”, 先想瘦

找出瘦不下来的真正原因 想瘦部位排行榜 No.1小腹 No.2上臂 No.3大腿 No.4臀部 No.5脸 No.6腰

No.7上背部 No.8小腿 No.9整条腿PART 3 美体瘦身瑜伽 美体瘦身部位1 - 小腹 轮的姿势 船的姿势

腹部姿势 V字姿势 美体瘦身部位2 - 上臂 坐姿鹭变化姿势 细臂姿势 单手钩姿势 厚板架球姿势 美体

瘦身部位3 - 大腿 斜卧勇士姿势 劈腿姿势 踩脚踏车姿势 美体瘦身部位4 - 臀部 架桥姿势 虎首姿势

桌子姿势 美体瘦身部位5 - 脸 扮鬼脸姿势 光泽姿势 美体瘦身部位6 - 腰部 三角姿势 曲膝转腰姿势

美体瘦身部位7 - 上背部 滚背姿势 快乐婴儿姿势 美体瘦身部位8 - 小腿 尖端姿势 剪刀姿势 美体瘦身

部位9 - 整个腿部 斜板姿势 腿伸展系列姿势 美体瘦身部位10 - 下巴 犬系列姿势 鱼的姿势 美体瘦身

部位11 - 胸部 英雄转身意识姿势 球意识姿势 美体瘦身部位12 - 上腹部 触抵趾尖姿势 卷曲上身姿势

全身曲线保养一敬全日姿势PART 4 享“瘦”不忘美食 吃吃喝喝一身轻 惰性食物与变性食物 悦性食

物PART 5 美体瘦身能量美人餐 美体瘦身瑜伽食谱 两周高效瘦身饮食计划书 一周高效瘦身饮食计划

书瘦身小贴士 24.容易发胖的不良姿势 24.充满能量的挺直姿势 51.诚实面对自己 53.诚实面对自己

55.诚实面对自己 59.吃对比例, 身材更美丽 61.水中漫步 65.正确补充维生素 67.坐出好臀形 71.告诉

自己“我爱你!

” 75.喝出好身材 79.相信自己 83.实现你的愿望吧 87.泡出轻盈下半身 91.早起做日光浴 95.一起伸懒

腰 99.餐前休息、餐后散步 104.什么是核心肌群 104.向弯腰驼背说Bye-bye

## <<美体瘦身瑜伽>>

### 章节摘录

版权页：插图：“什么？

呼吸就能瘦？

那我每天都在呼吸，怎么还是瘦不下来呢？

”其实，呼吸也是有方法的，只要用对了方法，听起来简单得不得了的小动作，也能帮你达到周身匀称的效果。

小呼吸大学问先让我们来谈谈“呼吸”，你一定想，呼吸有什么好谈的，只要活着的人不都呼吸着吗？

这你就有所不知了，呼吸虽然是最重要的生理功能，但是人们对呼吸的了解却不够多，因此多数人的呼吸质量都不佳。

尤其是现代社会，生活节奏快，工作与生活压力大，你有没有注意到，当我们遇到赶公交车、交报告、面对老板或客户、赶工作等这些让人紧张、焦虑不安时，呼吸常常变得急促短浅，甚至有点不规律。

这样的状况使得吸进身体的氧气变少，身体各个器官得不到足够的氧气，运作就会出问题，甚至损害神经系统，影响正常的内分泌，过了一段时间，头痛、失眠、消化不良、腰酸背痛、经常性的疲倦等什么毛病都来了。

最糟糕的是，这种不舒服的情况久了，就会产生恶性循环，压力越来越大，然而人的能量和精力却越来越小，日渐萎靡，到后来对自己的信心也越来越低，并且充满了焦虑、紧张、暴躁、自卑、沮丧等负面情绪。

呼出病痛与肥胖，吸人能量与窈窕所以，能说呼吸不重要吗？

瑜伽呼吸就是借助呼吸的调整，以深、慢却饱满的方式，经由肺脏充分地吸入氧气，促进心脏活跃，并且通过血液循环把氧气输送到身体的各个部分，当我们体内的每一个细胞、器官都把有氧能量吸得饱饱的时，身体自然就有更多活力来运作。

<<美体瘦身瑜伽>>

编辑推荐

《完美女人书系:美体瘦身瑜伽》：呼吸+休息+部位分步练习+能量美人餐=美体瘦身瑜伽每天1、2、3，美体瘦身真简单。

针对想瘦部位，燃烧脂肪，活络能量。

每天做一做，消除疲劳、缓解压力、延缓衰老、美体瘦身！

顶尖健身瑜伽自学秘籍!每日30分钟，轻松变身窈窕俏佳人!美国加州南湾大学东方医学博士特别推荐!

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>