

<<完美女人系列>>

图书基本信息

书名：<<完美女人系列>>

13位ISBN编号：9787543655430

10位ISBN编号：7543655438

出版时间：2011-3

出版时间：青岛

作者：林晓海 编

页数：100

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>

<<完美女人系列>>

内容概要

本书以瑜伽塑身为着眼点。

从呼吸、体位、坐姿、饮食等多个方面介绍了瑜伽和塑身的关系，既有整体的瑜伽塑身法，又有瑜伽体位的分部练习，再配合高效的瑜伽塑身饮食，让你想“塑”哪里就“塑”哪里。

简简单单，轻松塑身。

每天练习瑜伽，还可缓解压力、消除疲劳、延缓衰老。

<<完美女人系列>>

作者简介

林晓海（Ram Lin），国家一级瑜伽健身指导员、资深瑜伽导师，蝉舟瑜伽灵性导师，蝉舟瑜伽馆总经理兼教学总监，国内专业瑜伽教练员培训认证课程主讲老师，国际专业瑜伽教练员培训认证课程中方授课老师，《健与美》杂志瑜伽专栏顾问。  
2005年当选sohu网“十佳健身教练员”，

<<完美女人系列>>

书籍目录

Part 1 瑜伽呼吸塑身 坐姿 简易坐 半莲花坐 至善坐 手印的介绍 呼吸法 自然式呼吸 腹式呼吸 完全式呼吸Part 2 瑜伽整体塑身 拜日式Part 3 瑜伽体位分部练习 面部练习 叭喇狗式 叩首式 狮子式 拱背升腿式 颈部练习 颈部活动练习 三角伸展式 塌式 扭头及膝式 肩部练习 肩膀活动练习 双角式 加强侧伸展式 敬礼式 转躯触趾式 手臂练习 手臂伸展式 直角式 牛面式 猫力量式 狗伸展式 胸部练习 扩胸运动 山式 骆驼式 猫放松式 蛇伸展式 丰胸、美容小贴士 腰、腹部练习 侧角伸展式 腰转动式 增延脊柱伸展式 门闩式 半脊柱扭动式 猫伸展式 背部练习 双腿背部伸展式 前伸展式 桥式 轮式 弓式 眼镜蛇扭动式 髋、臀部练习 幻椅式 束角式 坐角式 虎式 韦氏努式 蝗虫式 腿部练习 战士第一式 鸟王式 蹲式 神猴哈努曼式 蹬自行车式 肩倒立式 脚踝练习 脚踝活动练习 英雄坐 树式 椅子式Part 4 瑜伽饮食塑身 认识卡路里 6种常见的低卡路里 瘦身美容食物 一周健康食谱 家常菜“素做方法” 传统的印度素食 做法及选材

<<完美女人系列>>

章节摘录

版权页：插图：3.西红柿：1个约100克的西红柿只有25卡路里的热量，所以无论生吃或煮熟，都不会增加体重，用来瘦身效果不错。

西红柿营养成分很高，内含的茄红素具有抗氧化功能，而富含的维生素c又能对抗自由基，多食用能促进血液循环，延缓衰老，增强身体免疫力，预防癌症的发生。

西红柿可做菜，也可做汤，只要根据个人的喜好即可。

一项研究表明煮熟后的西红柿能提高茄红素的含量，增强抗氧化功能，每天食用量无限制。

4.香蕉：香蕉中含有的钾可以帮助身体去除水肿，是瘦身菜单中常出现的水果。

香蕉的卡路里比一碗米饭要低一倍，而这两者都具有饱腹的作用，所以在肚子饿的时候，尽可以吃根香蕉。

香蕉中含有丰富的纤维、维生素A，可以清理肠胃，帮助排便。

这样身体内的油脂会越来越来少，自然会瘦下来哟15.三色蔬菜：各种蔬菜类的食品都应多吃，蔬菜会为我们提供足够的植物蛋白。

比如菠菜中含49%的蛋白质，而牛排含52%，蛋白质含量基本相同。

所以，蔬菜同样对身体健康很重要。

而其卡路里的含量却极低，既可维持身体所需营养，又可预防皮肤粗糙、干燥，防止老化。

既能美容又能瘦身，每餐的分量是不用限制的，尽量吃到饱，试一试吧16.鸡蛋：不少人对鸡蛋避而远之，还有一部分人只吃蛋白，因为害怕蛋黄中含有太多的胆固醇。

其实每天吃一个鸡蛋是不会增加胆固醇的，鸡蛋中所含的丰富的蛋白质、矿物质和多种维生素，是身体的必须。

每个鸡蛋约有80卡路里。

蛋黄中所含的蛋黄油，卵磷脂，维生素A、E都十分有利于美容。

既可瘦身又可美容，怎可轻易不吃！

每天1~2个即可。

<<完美女人系列>>

编辑推荐

你想知道呼吸、体位、坐姿与塑身的关系吗？

你想知道怎么吃既美容又瘦身吗？

你想简简单单、轻轻松松就拥有迷人身材吗？

《完美女人书系:塑身瑜伽》，丰胸、美腰、纤腹、翘臀……一切尽在这本功效卓越的瑜伽塑身教程中

。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!

<<完美女人系列>>

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>