

<<7Days快速瘦身瑜伽（附光盘）>>

图书基本信息

书名：<<7Days快速瘦身瑜伽（附光盘）>>

13位ISBN编号：9787544240796

10位ISBN编号：7544240797

出版时间：2008年10月

出版单位：南海出版公司

作者：矫林江

页数：191

译者：陈凌燕

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>

<<7Days快速瘦身瑜伽（附光盘）>>

前言

瑜伽实现你的瘦身梦想，4周呈现如蝶般美丽轻盈身姿的蜕变之旅，每个女人都有自己的美丽梦想，希望自己变得更加漂亮，身材更完美。

看着明星们的灿烂笑颜、光滑肌肤、苗条身段，真是羡慕煞人也！

而我们自己呢？

可能在为橘皮和水肿、顽固的脂肪、肉肉的蝴蝶袖、恼人的游泳圈而烦恼叹气……在美丽面前人人平等，因为我们都有追求美的自由和权利。

我们希望站在镜子前面的自己变得更自信，我们四处打听能让我们变苗条的方法，并拿出“神农尝百草”的精神，虔诚地尝试这些减肥方法；拼命节食，勒紧裤带饿肚子，结果差点饿死还是瘦不下来，脸上还长满了痘子，最惨的是连月事也不如期来“报到”了；花大钱买电视广告中功效神奇的减肥药，一吃药就能瘦个四五斤，一停药就胖回来。

吃了药后，副作用还不少心悸、烦躁、呕吐；运动能减肥，这是人所皆知的，可每天挥汗如雨，跑步、跳操、跳街舞……胃口却越来越好，吃的比消耗的要好几倍；还有的人把大把的钱花在美容院整型科技上，希望自己可以立即变美变瘦……殊不知，最好的减肥方式原来一直就在你身边！

没错，就是现在风靡世界的瑜伽！

为什么现在人人都在练瑜伽？

它的神奇之处在于它是世界上最自然、最安全的减肥方式，你不用每天累到崩溃，也不用刻意节食，不用担心反弹。

真的有这么神奇吗？

我以多年的亲身体验和教学经验。

总结出瑜伽纤体的几大魔力。

<<7Days快速瘦身瑜伽（附光盘）>>

内容概要

一个女孩如果精通瑜伽纤技术，一定更能留住男友的心；一个女人如果经常练习瑜伽，就会彰显出与众不同的优雅高贵。

纤美、紧致、轻盈的身姿，青春、清晰的脸部轮廓……只要7天，就有完美惊喜，展现焕然一新的身材和容颜。

时尚乐活族必备书，7天缔造S体形，做最自信的热曲线女孩！

权威瑜伽机构5年研发，国际瑜伽导师全程监制，时尚明星教练体位示范。

揭开瑜伽燃脂纤体，7日快速瘦身的奥秘：瑜伽燃脂呼吸法（Pranayama）掌握正确的呼吸方法，体内供氧充足，能燃烧脂肪细胞，控制脑部摄食中枢，防止过度摄食，让你在一呼一吸间，不知不觉中燃烧脂肪。

瑜伽激瘦体位法（Asana）刺激人体各腺体分泌正常，促进脂肪转化为肌肉和能量，彻底改变易胖体质：大量拉、伸、弯、扭、叠、倒立等独特的姿势，能充分锻炼其他运动不可能锻炼到的部位；瑜伽自然瘦身冥想法（Dhyana）影响脑电波，强化自我控制力；引发人体冬眠基因，在冬眠状态下加倍燃脂。

通过对精神的修炼令人学会控制自己的思想与行为，控制任何可能破坏减肥计划因素的产生：负面情绪、对食物的欲望、堕性……从心灵开始调节，从而从根本上克服减肥的天敌！

独家奉献风靡全球的塑脸瑜伽 揭开日韩当红明星上镜的秘密，每天只要5分钟，就能自我“整形”当个小脸美人 解开瑜伽美人食物密码 7日瘦身餐单+瑜伽悦性食物+瑜伽断食法=1日瘦1斤 首度公开清凉夏日水上塑形瑜伽，雕塑人人艳羡的流线形身材！

瑜伽减肥的功效绝对能帮助我们拯救腰上的“救生圈”充满绝望情绪?时间到了，让我们开始爱上水上瑜伽，任何时候开始练瑜伽都不晚！

重拾被冷落多时的比基尼！

是否对马尔代夫之旅爱上汗水流过身体的感觉，爱上自己的魔鬼身材！

<<7Days快速瘦身瑜伽（附光盘）>>

作者简介

矫林江，国际瑜伽导师、瑜伽行业权威专家，中国瑜伽行业协会常务理事，“凭海听风”瑜伽连锁品牌创始人，矫林江导师是中国瑜伽行业最重要的开创人之一，从事瑜伽教学工作十多年，多次亲赴印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等瑜伽圣地潜心研究，师从Chitragda、Hemangini、Gajerl

<<7Days快速瘦身瑜伽 (附光盘)>>

书籍目录

Chapter 1 神奇瑜伽，只要7日就能让你“享瘦” 什么是瑜伽 揭开瑜伽燃脂纤体的奥秘 瑜伽燃脂呼吸法 瑜伽激瘦体位法 瑜伽自然瘦身冥想法 改造易胖体质，瑜伽美人瘦身成功10大秘诀
Secret 1 战胜肥胖，从清肠开始 Secret 2 “暖女人”才会瘦 Secret 3 多喝水，促进新陈代谢
Secret 4 学会计算摄入食物的热量值，向禁忌食物说不 Secret 5 藏在衣橱里的减肥秘密 secret 6 为了瘦，要不惜“重金”打造奢华动感 Secret 7 1+1>2，找个朋友一起瑜伽 Secret 8 以恋爱的方式减肥
Secret 9 写减肥日记，不忘经常给自己一个奖励 Secret 10 老生常谈，但也是唯一之秘密——持之以
恒 华丽“变身”开始前，必学的瑜伽练习安全守则 Notice 1 服装 Notice 2 场所 Notice 3 时间
Notice 4 洁净 Notice 5 食物 Notice 6 沐浴 Notice 7 补水 Notice 8 休息 Notice 9 按摩Chapter 2 瑜
伽享瘦基本课程 七种瑜伽坐姿以静代动，坐着也能瘦 简易坐 金刚坐 半莲花坐 全莲
花坐 英雄坐 至善坐 狮子坐 七个瑜伽手印产生神奇的瘦身意念 秦手印 智慧手印
生命手印 大地手印 能量手印 结定手印 双手合十 三种呼吸法调息是瘦身的关键
胸式呼吸法 腹式呼吸法 完全呼吸法Chapter 3 瑜伽7日瘦身体位法 练前必看，安全瑜伽
Everyday 天天都要做的热身瑜伽——拜日式 The First Day 舒颈四式打造天鹅美颈，让美颈拥有
“露”的优先权 颈部环绕 鱼式 眼镜蛇式 猫式 The Second Day 美胸四式·陛感的
巅峰，让胸部“挺挺”玉立 坐山式 英雄式 骆驼式 幻椅式 美背四式性感之丘，雕琢
优美的背部曲线 扭脊式 全蝗虫 兔式Chapter 4 解开纤纤瑜伽美人的食物密
码Chapter 5 俏脸瑜伽——拒绝婴儿肥，自我改造当个小脸美人附录

<<7Days快速瘦身瑜伽（附光盘）>>

章节摘录

版权页：插图：所谓低强度运动，是指运动能力最多在50%~60%范围内所进行的运动。

以慢跑来举例说明，就是在运动的同时，还能一边与周围的人聊天的轻松运动。

低强度运动不仅具有抑制食欲和分解交感神经系激素和生长激素等功效，而且还能制造血糖。

所以能促使身体内部的脂肪能得到充分分解。

此外，低强度运动可持续进行，能使身体的基础代谢率升高，另一方面还可以促使肌肉生长。

低强度运动包括慢走、慢跑、游泳和跳绳等运动。

与低强度运动正好相反，高强度运动持续坚持起来很困难。

由于会超过身体的负荷范围，反而会起运动的反效果。

高强度运动还会阻碍体内脂肪的分解，而且还会消耗肌肉所需的蛋白质和钠，这是十分危险的。

有氧运动能增加能量消耗在做低强度运动的同时，最好能结合有氧运动。

在此推荐一些轻松的有氧运动，如慢跑、走路、跳绳或上下台阶等。

这些运动既不会对身体造成负担，同时具有有效减腹的效果。

但必须铭记在心的是，除特殊情况之外，这种运动一般都能使体重减少，自然消耗腹部脂肪。

但为了盲目追求效果而一味地对腹部进行刺激性运动，这样做是得不偿失的。

并非对赘肉生长的部位进行重点的刺激运动就能有效减去腹部赘肉。

首先应该做一些基本运动使体重减少，再结合能有效锻炼和强化腹肌的体操，这样更有助于增强运动功效。

后记

时尚生活图书精英品牌金版文化，携手中国瑜伽行业协会（china Yoga Profession Asscxciation，简称CYPA）、凭海听风瑜伽机构（被中国教育培训产业委员会评为“十佳培训基地”），汇聚当今中国瑜伽行业内的顶级专家、瑜伽导师和明星教练，耗资百万，历时三年，足迹遍及中国塞外野长城、最南端的蔚蓝海岸线和烟雨江南的美丽田园，朝觐印度古老的圣河恒河、圣音飘荡的瑜伽圣都瑞诗凯斯，膜拜白雪皑皑的喜马拉雅冰川，穿越尼泊尔神秘壮美的马哈拉群山，为爱生命、爱和平、爱健康、爱运动、爱时尚、爱瑜伽的读者朋友们，拍摄下一组组精美图片和高清晰影像，奉献中国最高品质的瑜伽书系。

<<7Days快速瘦身瑜伽（附光盘）>>

编辑推荐

《时尚书系:15分钟轻松减小腹(第3版)》：王牌教练教你最快拥有平坦紧实美腹有氧运动+伸展运动+减腹瑜伽+塑身舞蹈+中医疗法+经络按摩&指压+6周强力塑腹训练.....甩掉游泳圈、啤酒肚，打造神奇S曲线。

一本让你在最短时间内瘦腹成功的书适合各种类型腹部肥胖人士的减腹教程消除腹部脂肪的超强燃脂术，让你快速瘦出妖娆动人的曲线!特别针对腰腹赘肉、多余脂肪组织，打造全面、科学燃脂减腹运动程式。

强效减脂、完美塑形，惊瘦奇迹让人尖叫。

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>