

<<瑜伽抗衰养颜>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽抗衰养颜>>

13位ISBN编号：9787562145615

10位ISBN编号：756214561X

出版时间：2009-6

出版时间：李嘉 西南师范大学出版社 (2009-06出版)

作者：李嘉

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>

<<瑜伽抗衰养颜>>

内容概要

《瑜伽抗衰养颜》内容简介：瑜伽是一项传承千年的印度养生术。舒缓流畅的体式能轻柔地按摩全身的肌肉，使其紧实有力；促进钙质吸收，强健关节和骨骼；疏通经络，让您气血充盈，娇颜常驻；让脊椎复位，恢复运动能力；调节内分泌，防治诸多女性疾患；养护大脑，促进精神放松与睡眠，解决脱发、记忆力减退等问题。瑜伽养颜养生正风靡全球女性。

<<瑜伽抗衰养颜>>

作者简介

李嘉，西南大学体育学院专业教师，Patanjali Yoga Study Center(帕坦伽利瑜伽研究中心)中国培训部资深导师，运动训练学硕士，国家一级运动员，国家一级健美操教练，曾多次在国内比赛中获奖。研修于印度KALVALYADHAMA(凯瓦雅达哈玛)瑜伽学院，从事瑜伽教学与推广十余年，总结多年的教学经验，编写了该套瑜伽图书，旨在与更多女性分享健康、美丽、愉悦与自信的心得。

<<瑜伽抗衰养颜>>

书籍目录

Part One 优雅地老去第一节 生命的密码第二节 瑜伽的生命观Part Two 瑜伽焕发生命的光彩第一节 保持核心部位的力量第二节 增加骨密度感受新骨龄第三节 疏通滞塞之气唤醒沉睡的青春第四节 全面升级战胜迟钝第五节 平衡内分泌紧扣时光锁第六节 大脑静静地生活慢慢地老第七节 打通排毒通道迎接焕然新生Part Three 会馆级抗衰养颜课程第一节 通经络的小关节活动第二节 体式套路练习Part Four 素食主义VS肉食主义抗衰能力大比拼第一节 素食主义神的意志第二节 肉食主义人的现实

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>