

<<轻松瑜珈入门>>

图书基本信息

书名：<<轻松瑜珈入门>>

13位ISBN编号：9787806465417

10位ISBN编号：7806465413

出版时间：2003-11

出版时间：上海文化出版社

作者：本社编

页数：51

字数：40000

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>

<<轻松瑜伽入门>>

内容概要

告诉你不用上健身房运动场，不必花钱准备一堆器材，轻松简单就开始瑜伽生活的秘密。

8招快速塑身瑜伽，纠正体态，立刻变成超级美女，12招让你下半身马上瘦。

不用量身也能订做好身材，每日十分钟基础瑜伽，享受轻盈舒适，6招办公室瑜伽让你时时刻刻头脑清醒。

充满活力的瑜伽饮食。

<<轻松瑜伽入门>>

书籍目录

一 揭开瑜伽的神秘面纱 1 瑜伽带给你的7大身心助益 2 进入瑜伽的殿堂 3 3个步骤进入瑜伽世界 4 9个练习注意事项 5 瑜伽必学热身运动二 瑜伽健康学分 1 矫正体态12大功效性瑜伽 2 8招雕塑你的曲线 3 基本练习轻盈又顺畅 4 轻松的办公室瑜伽三 开启心灵瑜伽 1 6个建议开启瑜伽心灵 2 饮食瑜伽 3 养身补方

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>