

<<激瘦普拉蒂>>

图书基本信息

书名：<<激瘦普拉蒂>>

13位ISBN编号：9787807058274

10位ISBN编号：7807058277

出版时间：2008-8

出版时间：成都时代出版社

作者：曲影

页数：113

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>

## <<激瘦普拉蒂>>

### 内容概要

曲影，知名的美体畅销书作家、著名企业形体顾问、多家高尚健身会所首席瑜伽导师、时尚杂志专栏作家、高级营养师。

毕业于香港时装学院，后主攻汉语言文学，获硕士学位。

受印度瑜伽大师启蒙，迷醉至深，远赴印度RIHYI学院深造，汲取古老瑜伽最本真的精髓。

获澳洲体适能专业教练学院ATP国际瑜伽导师、普拉蒂高级教练认证资格，中国健美协会国家级健身指导认证。

曲影活跃于中国瑜伽、普拉蒂及形体塑身的教授领域，受聘于全国多家高尚女子健身会所，系全国顶级名媛会所梦圆皇宫首席瑜伽导师、中国移动通讯公司等著名企业形体顾问。

她多次举办瑜伽讲座及大型塑身公开课，成为中国高温瑜伽教授第一人。

在繁忙的工作之余她还担任了多位著名企业家的私人形体教练。

曲影不断涉猎其他学科领域，积极攻读了营养学、心理学两门学科，并获得了营养师及心理辅导师的认证。

她经常往来于香港和世界各地，积极参与培训和学术交流，创立了个人瑜伽网站（WWW.QY—YOGA.COM）并且藉由多家网络与时尚杂志专栏，传授现代女性健康、美丽与建构优质新生活的最有效方法。

利用多年的健塑身教学经验，她编写了一系列功能卓著的健塑身操、养生书，立志把健康、美与和谐带入到各类人群之中，令更多的女性展示十全十美的自信风采！

<<激瘦普拉蒂>>

书籍目录

第1章 风靡全球的时尚运动——普拉蒂 1.普拉蒂运动之父 2.普拉蒂的魅力 3.普拉蒂运动的基本原则 4.普拉蒂的特点 5.普拉蒂运动的注意项及安全指引第2章 Body我“形”我“塑”——普拉蒂集中营 1.基础运动程式 2.核心运动程序第3章 美人厨房 普拉蒂纤体美容食谱第4章 随堂笔记

<<激瘦普拉蒂>>

章节摘录

插图：

<<激瘦普拉蒂>>

编辑推荐

《激瘦普拉蒂(附盘)》由成都时代出版社出版。

<<激瘦普拉蒂>>

名人推荐

<<激瘦普拉蒂>>

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>