

<<最快最快的瘦身书>>

图书基本信息

书名：<<最快最快的瘦身书>>

13位ISBN编号：9787807634904

10位ISBN编号：7807634901

出版时间：2010-7

出版时间：科雯 广西科学技术出版社 (2010-07出版)

作者：科雯

页数：94

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>

<<最快最快的瘦身书>>

前言

推荐序 北京市科学健身专家讲师团秘书长、国家级社会体育指导员 赵之心一位已是而立之年的女士告诉我，她不解的是，食节了、药吃了、针扎了，还有那些充斥街头巷尾的健身器材也用了，为什么使众多女性烦恼的肥肉还是死死钉在自己身上？

她为此感到迷茫和恐慌，希望能在减肥之路上遇到一位大侠，为自己指点迷津……我告诉她，我的一位朋友可称为瑜伽大侠，她就是我钦佩的本书作者科雯，我们是多年的朋友，她的肢体之美已无需用语言表达，举手投足之间无不精彩，谈笑风生之中无不诱人。

与她一处，保你一生与瑜伽结缘！

我常说：“科雯，瑜伽之大侠也！”

我想，那些梦想成为让自己满意、别人羡慕的人，想去追求高品质生活的人，需要一本好书！

科雯老师的书正是这样的一本好书。

希望你读了之后，也和我一样有遇大侠之感！

也希望她的大作能成为我们每一个追求成功和美妙生活的人的身边书！推荐序 《健与美》杂志主编 刘舜认识科雯已有十几年之久，在我眼中，她一直是个很“瑜伽”的女人：外表很瑜伽，因为多年的练习使得她保持着优雅的身材；内心很瑜伽，因为她永远是充满魅力与激情，充满对瑜伽的执着与专注。

她是最早为《健与美》撰写瑜伽文章的作者之一，这么多年持之以恒，堪称难能可贵。

科雯的瑜伽又很“女人”，她的教学特色一直延续着女人瑜伽的思路扩展，根据女人不同的年龄与需求提炼出不同的训练体式和训练风格，把美的元素加入到瑜伽的训练体式中，创造了一种独特的女人瑜伽。

这本书是科雯这一年来的心血之作，目的就是用最生活化的方式帮助爱美的人士瘦身。

它从最简单的坐、站、行、躺、蹲这五个生活元素展开调理，一招一式韵味十足，一张一弛层次分明，早晨、中午、傍晚、睡前、局部的训练，只要认真坚持都会有好的收获。

我想，这应该是最家庭化、最生活化的瘦身运动。

衷心祝愿减肥、瘦身爱好者们能够成功，也愿科雯瑜伽越做越好，给女性的美丽事业贡献出更多更好的作品。

怎样练习18小时“瘦”瑜伽 3种心态，3种模式练习18小时“瘦”瑜伽根据3种不同的心态可分为3种训练模式，第一种心态是“我必须减肥”；第二种心态是“我需要减肥”；第三种心态是“我想减肥”。

需求不同，训练模式、训练时间、训练内容也就有所不同，可以根据自己的想法来决定您的训练模式。

超重10~15kg——“我必须减肥”一般来说，体重超过正常体重10~15kg，从外形看已经有“沉重”感了，日常生活中“胖子”成了代名词的您，请进入“必须减肥”的队伍，训练方法如下。

(1) 每天120分钟的训练不能少，用9天的时间熟记训练套路，早、中、晚坚持各40分钟体式训练。

(2) 严格地按照书中内容进行训练，每天三餐也同样按书中方法进行。

半个月做一次排毒训练，每9天为一个训练周期，每个周期计划瘦1.5~2.5kg。

第一个周期叫“困难期”，需要意志配合；第二个周期叫“熟习期”，需要斗志的配合；第三个周期叫“幸福期”，需要执着的配合。

通过3个周期的训练，您的体重、心态、情绪会发生您想象不到的变化，也许您已经深深地爱上了瑜伽运动。

超重4~8kg——“我需要减肥”一般来说，体重超过正常体重4~8kg，从外形看有点胖，每次看到漂亮时装总是担心自己放不进去，隔三差五的总会想到减肥的您，请进入“需要减肥”的队伍吧，训练方法如下。

(1) 每天训练90分钟，用13天的时间掌握这本书的内容，早、中、晚各练30分钟，选择自己喜欢的套路练习；(2) 平日里注重形体的五个元素形体训练，坚持天天练习。

第一个周期为“调理期”，需要您身体的配合；第二个周期为“收紧期”，需要您信心的配合；第三

<<最快最快的瘦身书>>

个周期为“快乐期”，需要您时间的配合。

3个周期一天不少，您将获得难以用语言表达的收获。

爱情、事业、工作、家庭都会有个新的开始。

“我想减肥”——每个女人的想法“我想减肥”，一般来说，每一个女性朋友都会有这种想法，随着年龄的递增，体形都会出现局部的肥胖，外形看不出来，但实际已有外突的迹象，手臂、腹部、臀部出现了不满意的地方，这时请您进入“局部减肥”的训练课程，训练方法如下。

(1) 每天训练60分钟，用18天的时间学会这本书的内容，早、晚各练30分钟，选择喜欢的体式训练。

(2) 掌握好形体五个元素的训练方法，无论是大运动还是零星运动，每天坚持60分钟。

第一个周期为“适应期”，需要培养健身的兴趣；第二个周期为“专注期”，需要您身心投入的配合；第三个周期为“轻松期”，要求您时间的配合。

完成了3个周期，您已尝到了瑜伽健身的甜头，而且养成了一种健身习惯，不健身您就会感到缺点儿什么，不太自在。

肥胖、臃肿、节食不会在您的生活中出现，您拥有了轻松、幸福、美丽的生活方式。

减肥靠自己，快乐靠自己，美丽也靠自己。

18小时“瘦”瑜伽也靠您自己，一切都靠自己改变自己，减肥也是如此。

<<最快最快的瘦身书>>

内容概要

试过无数减肥法，还是没办法终止减肥的噩梦？
健身房运动一旦松懈，赘肉会马上反攻；节食、单品减肥一旦中止，体重立即反弹！
消除脂肪，去掉赘肉，想快速健康减肥，你应该尝试国际上真正风行的瘦身术——18小时的强力清脂
减肥瑜伽！

源自古印度的独门瘦身五大秘技：燃脂呼吸术、强力激瘦体位组合、魔鬼特效难减部位减肥、神奇半断食排毒餐。

中国首席瑜伽天后、超级畅销名师科雯，为你打造全新速效瘦身课程！

附赠70分钟真人演示DVD，18小时的魔鬼塑身风暴，这将是你的最快的瘦身书！

速效瘦身法1：站着也能瘦 速效瘦身法2：坐着也能瘦 速效瘦身法3：躺着也能瘦
速效瘦身法4：蹲着也能瘦 速效瘦身法5：燃脂呼吸术 速效瘦身法6：神奇半断食
排毒餐

<<最快最快的瘦身书>>

作者简介

科雯，中国首席瑜伽天后，超级畅销瑜伽名师；CCTV5《闻鸡起舞》瑜伽专讲专家；CCTV2《健身之路》、BTV6《京城健身潮》特邀嘉宾；中国现代瑜伽形体创始人；国际瑜伽研究院中国首席培训师；北京大学东方优雅女性高级研修班导师。

著有《塑身瑜伽5+1》《瑜伽美人》等多部畅销瑜伽书籍，并出版了十余张系列瑜伽教学光盘。

<<最快最快的瘦身书>>

书籍目录

<<最快最快的瘦身书>>

章节摘录

插图：

<<最快最快的瘦身书>>

编辑推荐

《最快最快的瘦身书:18小时瘦瑜伽(附DVD光盘1张)》：健身房运动一旦松懈，赘肉会马上反攻！
节食、单品减肥一旦中止，体重立即反弹！
试过无数减肥法，这将是您最快的瘦身书！
极速减肥：只需18小时，减脂肪、减体重、减腰围、减大腿、减小臂！
随时随地瘦身：无论怎样的姿势，站、坐、躺、卧、蹲都能达到瘦身目的！
魔鬼塑身：难减的大腿、后背肉、小肚腩，瑜伽独门塑身法强力燃脂！
神奇瑜伽餐：7日瑜伽瘦身餐，自然强效排毒，见效快，不复胖！

<<最快最快的瘦身书>>

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>