

<<瑜伽天后LULU瘦身美学>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽天后LULU瘦身美学>>

13位ISBN编号：9787807634942

10位ISBN编号：7807634944

出版时间：2010-7

出版时间：广西科技

作者：LULU

页数：187

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>

## <<瑜伽天后LULU瘦身美学>>

### 前言

瘦身，应该是件有趣的事 自从我成立了瑜伽教室以来，好多学生纷纷询问瘦身的秘方以及平衡激素的方法。

说真的我不是医生、营养学家或生理学家，但是我有十足的经验及把握谈瘦身，因为我曾受肥胖所苦十几年，我太了解一直因为超重挣扎的滋味、没有自信的痛苦、不喜欢自己的生活……不过，感谢上帝让我用健康的生活方式找回美丽与自信！

瘦身第一步是要懂得爱自己的身体。

我常常看到许多小女生为了减肥无所不用其极，把自己的身体当实验品，尝试了许多可怕的减重方法，也花了许多冤枉钱，重点是身体也搞坏了还是没能瘦下来，真是人财两失！

在上一本著作《露露胖公主变身记》中，我鼓励大家用健康的方法减重，现在这本《瑜伽天后LULU瘦身美学》中加入了許多运动减重原理，主要是大家比较陌生的肌肉解说。

希望大家不要只是一味地运动，如果你对自己的每一块肌肉有多一层的了解，你会发现瘦身是一件有趣的事，而不再只是病急乱投医。

我了解身为现代女性的难处，许多上班族背负着沉重的工作压力，如果是已婚的熟女还得要考虑维持家计，照顾先生、小孩等大小问题，我也是如此。

还记得刚生完乐乐一个月后我就开始工作，那时最痛苦的事就是工作前的挤奶动作，因为每3个钟头我就必须挤一次母乳，而第一个工作就是瘦身内衣的活动，我必须让自己的身形维持在一定的状态，才能够穿上瘦身衣！

在寒风飕飕的冬天我带着挤奶器跑了好几场活动，在多方努力之下，我在生产完三个月内就让身材完全回复了，但整个过程是辛苦的！

因为在兼顾家庭、孩子和工作的同时，想办法让自己一直保持美丽的体态，出现在荧屏前，本来就是一件容易的事。

在此，我为每一个辛苦的女性加油，也通过此书祝福每一位妈妈、老婆、姐姐、妹妹、阿姨、奶奶们，让我们成为美丽又有自信的女人，不要再被沮丧或忧愁打败，一起加油！

加油！

加油！

## <<瑜伽天后LULU瘦身美学>>

### 内容概要

从140斤的肥妹到美丽的瑜伽老师，LULU在上一本《露露胖公主变身记》里没有讲完，没有讲到的更有效的方法，在这本书里一次教给你！

减肥的目的是雕出S曲线，不是减成排骨妹，LULU老师愿与大家分享最健康有效的瘦身法！

#### 全面揭示

- 学会呼吸就能瘦——肋骨呼吸法
- 12星期，针对3种顽固大脸——小脸美人瑜伽计划
- 6招减重不减胸——美胸瑜伽
- 掰掰肉OUT——美臂速成班
- 如何拥有性感美背 · 水桶大婶怎样变蛇腰美人
- 在办公室久坐，就会出现小肚子突出、腿部水肿、腰酸背痛的现象，7式懒人office瑜伽就要解决你的这个麻烦问题！

· 腿部恐怕是最难减的部位了，大家都深有体会，LULU老师针对最难减部位的美腿提臀方法，让萝卜腿、大象腿、扁扁臀，统统OUT！

- 13年血泪减肥史，让LULU老师独创了一套穴道按摩瘦身法，中医加瑜伽，让你健康瘦下来。

简体版特别奉送独家授权LULU老师影音瘦身瑜伽教程DVD

<<瑜伽天后LULU瘦身美学>>

作者简介

LULU，TVBS《女人我最大》最受欢迎的美女瑜伽教师，修习瑜伽多年，曾随美国知名瑜伽大师 Rodney Yee 接受

Iyengar 系统训练课程，并领有三项国际性瑜伽教师执照，美国 YogaFit Teacher Training Systems 合格瑜伽教师，美国治疗瑜伽 (Therapeutic Yoga) 合格瑜伽教师及Asht

## <<瑜伽天后LULU瘦身美学>>

### 书籍目录

LULU老师自序

瘦身，应该是件有趣的事

Chapter 01 你敢吗？

秀出性感好身材是道德的

你不敢穿无袖背心、露背装、性感短裙、低胸洋装、贴身 one piece 吗？

Chapter 02 呼吸就能瘦

一起来学瘦身深呼吸！

Let ' s To Practice Deep Breathing!

01 『肋骨呼吸法』！

02让你变瘦的神奇呼吸法：『腹式呼吸法』！

Chapter 03 魔鬼曲线基础班 线条比体重更重要！

很多女生不知道的瘦身瑜珈

最好的减肥，是雕出S曲线不是排骨妹！

平日常见8种错误姿势：

1内八和外八。

2翘二郎腿。

3三七步。

4翘屁股。

5驼背。

6重心放在脚跟。

7错误的穿高跟鞋方式。

8皮包习惯背在某一侧。

让你线条变美的几个练习

姿势错误的后遗症01：小腹、扁臀、水桶腰

姿势错误的后遗症02：骨盆歪斜、扁臀、垂臀、大腿粗

姿势错误的后遗症03：驼背、三层肉

Chapter 04变瘦变美的必吃&必戒日常饮食

变瘦变美必吃！

1. 三种好油

2. 醋、柠檬

3. 喝水

## <<瑜伽天后LULU瘦身美学>>

- 4.多吃新鲜蔬果
  - 5.蛋白质超重要
  - 6.淀粉类食物怎么吃
  - 7.一天一杯咖啡或绿茶
- 变瘦变美必知！

- 1.下午6点过后 禁用淀粉类食物。
- 2.忌吃冰冷的食物。
- 3.少量多餐。
- 4.吃东西前，先计算热量。

### Chapter 05 办公室懒人瑜伽

我很懒，可是我不想变形.....

懒人第1招专克掰掰肉、蝴蝶袖

懒人第2招专克腿部、下盘水肿

懒人第3招专克久坐族小腹、腿部水肿

懒人第4招专克加强训练脚踝力气、防止脚踝浮肿

懒人第5招专克腰酸背痛、腿部静脉曲张

懒人第6招专克腰酸背痛、提神醒脑

懒人第7招专克加强腰力、修饰手臂线条

### Chapter 06 小脸美人完美改造计划

12星期，大脸、肉饼脸 也能DIY成小脸正妹！

咀嚼肌是秘诀

水肿V.S.肌肉群发达

1 肌肉发达型大脸

2 浮肿型大脸

3 脂肪型大脸

变脸瑜伽示范

### Chapter 07 脖颈美人 性感指数飙升

肥厚、暗沉、颈纹 让你看起来老10岁！

！

肩颈肌肉图解

斜方肌

颈阔肌

胸锁乳突肌

美颈瑜伽必杀技

### Chapter 08 6招瑜伽 让你变美胸女神

按摩、运动+食补，立体美胸很容易！

美胸看这里Tips

美胸肌肉图解

美胸女神瑜伽

## <<瑜伽天后LULU瘦身美学>>

Chapter 09 掰掰肉OUT!! 美臂速成班  
无痛苦 一次解决二种难看的掰掰肉!

美臂瑜伽

Chapter 10 当个性感百分百的背影杀手  
坐姿 站姿 决定了妳是虎背熊腰, 还是美背正妹!

虎背熊腰绝不是一天造成的!

我们该加强训练的背部肌肉图解  
美化背部的肋骨呼吸法  
美背瑜伽必杀技

Chapter 11 水桶大婶变蛇腰美人  
有腰?

没腰?  
防水肿、少吃肉是关键  
肥肉腰的形成  
蛇腰瑜伽

Chapter 12 抢救第二脑, 拒当小腹婆  
致命小腹婆 再好的身材也走样!

减脂肪也要减情绪  
腹式呼吸抢救腹部脑  
腹肌图解  
致命小腹婆  
消小腹瑜伽

Chapter 13 水蜜桃的秘密  
性感翘臀 带来好桃花、也代表女人的健康  
雕塑完美水蜜桃臀

Chapter 14  
请叫我美腿女王!  
匀称、结实、线条漂亮的腿, 是美女正妹们的必备武器。

美腿女王瑜伽

Chapter 15  
抢救难看萝卜腿!

高萝卜 V.S. 低萝卜 原来小象腿是这样养出来的!

萝卜腿克星瑜伽示范

Chapter 16  
复制欲望城市的性感足下风情!

美丽的足踝, 让妳穿不穿鞋都性感  
阿美足小姐有两个主要的肌肉群在控管: 比目鱼肌和腓肠肌。

肌肉图解说

## <<瑜伽天后LULU瘦身美学>>

比目鱼肌

胫骨前肌

腓肠肌

性感足踝瑜伽练习式

### Chapter 17

俏妈咪产后瘦身、调养瑜伽全攻略

6个月黄金瘦身期

胸部也要预防妊娠纹！

产后瑜伽3阶段：坐月子、第2个月、产后第3个月之后

新手妈妈好用小道具Chapter18

Lulu's独家穴道按摩瘦身

脸部穴道按摩

丰胸塑胸穴道按摩

腰、腹部穴道按摩

手、腿、足部穴道按摩

呼吸法

### Chapter 19

美塑身保养圣品独家大公开

减肥瘦身，除了多做瑜伽和多运动之外，还可以多多利用一些辅助产品来加速效果喔！



<<瑜伽天后LULU瘦身美学>>

章节摘录

插图：

<<瑜伽天后LULU瘦身美学>>

编辑推荐

<<瑜伽天后LULU瘦身美学>>

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>