

<<瑜伽天后LuLu28天生理瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽天后LuLu28天生理瑜伽>>

13位ISBN编号：9787807636441

10位ISBN编号：7807636440

出版时间：2012-1

出版时间：广西科技

作者：LuLu

页数：132

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LuLu28天生理瑜伽>>

### 前言

自序：女生都该好好爱自己常有人形容一个女生情绪化就说是“大姨妈来了”，虽说是玩笑话，却也说出了女人在生理期间情绪的波动，但，谁说生理期我们就该一副晚娘面孔？

每个女孩在蜕变成为女人时，都会经过所谓的初潮期。

当生理期来的那一天，不管是心理还是生理上都会产生不同的变化，常常感觉到烦躁不安、胸部或腹部肿胀、全身浮肿、腰酸背痛，还容易产生晕眩、贫血，产生大大小小的各种症状，让女生感到不适与不便，当然也十分影响心情。

但我们要如何克服这些困难，每个月每一天都当快乐美女呢？

在我二十几岁正当青春年少时，曾经历过一段月事失调、体重直线上升的惨痛期，当时的我深受其苦。

幸好练习瑜伽及调整生活习惯救了我。

据我本人的亲身经历，以及对周围女生的了解，女生在生理期间不适的状况还有很多，包括影响课业、工作压力变大、睡眠及饮食状况不好.....事实上，正因为如此，在这段期间我们才更应该好好爱护及调理自己，把握每次生理期间的调整！

在这本书里，我会教给大家，如何好好抓住每月的排经过程，利用练习瑜伽的方法进行调理。

这种调理如同给体内“洗涤”一样，不仅可以将体内的废物排出，促进新陈代谢，改善体质，还能让暗沉的皮肤变得亮丽。

这时再配合补充营养素、放松休息、运动伸展，以及注意生活上的小细节，就能让心情一直保持愉快与轻松，还能收获窈窕的身材和美丽的皮肤。

最关键的是，一定要时时记得告诉自己，每个女生都是上天细心雕琢的宝贝，好好地疼爱自己，月月调理好身体，就能天天美丽又健康。

## <<瑜伽天后LuLu28天生理瑜伽>>

### 内容概要

《瑜伽天后LuLu28天生理瑜伽》是知名瑜伽老师LuLu，根据瑜伽调理内分泌原理，为女性特制的瑜伽影音书。

书中LuLu老师告诉你：女性身体和面子上的一切变化，都是体内的激素在起作用。

在女性每个28天，只要利用好不同时期激素变化的特征，就能事半功倍地把皮肤变好、调理好月经、打造不复胖的易瘦体质！

火爆台湾地区，身材完美的瑜伽天后LuLu老师，自己也曾经历过极端激烈减肥、却不断反弹，直到把身体弄垮的惨痛经历。

而如今已生完孩子的LuLu老师，不仅拥有轻盈的身体、窈窕的曲线、水嫩的肌肤，整个人还越来越年轻亮丽了。

其中的秘诀就是，巧妙地利用了女性所特有的黄金调养法——28天生理周期瑜伽。

这本《瑜伽天后LuLu28天生理瑜伽》正是LuLu根据自己的心得经验，联手专业妇产科医师，首创的第一本全面针对女性28天生理周期而设计的瑜伽书，里面每个阶段的瑜伽动作、步骤都经过精心研究设计，让你由内到外发生神奇的变化：解决痛经烦恼，调理好体质，并在最短时间内拥有意想不到的瘦身、美肤、丰胸效果！

书中用美美的图片和详尽的动作讲解，根据28天生理周期里4个阶段的特点，做了最优化的设计安排：1.在难捱的生理期，帮助你解决痛经、全身冰冷、腰酸背痛等月经难题；2.在减肥丰胸效果最好的卵泡期，帮助你雕塑身体局部线条，打造易瘦体质；3.在关键的排卵期，帮助你消水肿、排毒美肌；4.在惨淡的经前期，帮助你去除恼人的头痛、痘痘、便秘、油脂旺盛等烦恼。

LuLu老师特别指出的是，本书有两大特点与市面上其他瑜伽书不一样，一是选取了最自然、简单、有效的瑜伽动作，即使是从未学过瑜伽、连走路都笨手笨脚的“僵硬女”，也可以一次轻松上手，而且通过练习，还能有效改变僵硬状况；二是书中附赠的DVD教学，不仅是LuLu老师亲身教学，更是完全按照28天生理周期的顺序拍摄的，女性只要完全跟着LuLu老师的动作指导，每天练习15分钟，只用28天，就能变美、变瘦、变健康！

## <<瑜伽天后LuLu28天生理瑜伽>>

### 作者简介

LuLu：知名瑜伽名师，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，并拥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 (The therapeutic Yoga) 合格瑜伽教师及 Ashtanga 系统瑜伽大师合格培训教师。

台北艺术大学舞蹈系、台北艺术大学剧场艺术研究所毕业。现任吗哪瑜伽经营者兼老师，著有《瑜伽天后LULU瘦身美学》《瑜伽天后LULU'S脊美瑜伽》《露露胖公主变身记》和《LULU'S好孕瑜伽》等多部畅销图书。

# <<瑜伽天后LuLu28天生理瑜伽>>

## 书籍目录

- 月经调理好，一切没烦恼 蒋富雄  
女生都该好好爱自己 自序  
Chapter 1 月来月美丽  
Chapter 2 瑜伽之钥——呼吸  
瑜伽呼吸的不同之处  
1. 一般人常用的胸式呼吸  
2. 深沉的呼吸方法——瑜伽呼吸法  
为什么只用鼻子呼吸  
瑜伽呼吸练习法  
1. 改善失眠和便秘问题——腹式呼吸法  
2. 更为深层的暖身呼吸法——肋骨呼吸法  
3. 解救身体冰冷——火呼吸法  
Chapter 3 身体姿势调整——认识你的身体姿势  
脊椎  
拯救脊椎——你最该注意的姿势  
头部、颈部与肩膀  
骨盆  
膝关节  
Chapter 4 生理周期  
Part 1 女生关键的月经期——生理期  
生理期瑜伽  
生理期瑜伽1——手臂延展式一 36 舒缓肩颈酸痛  
生理期瑜伽2——手臂延展式二 36 舒缓背部酸痛  
生理期瑜伽3——蝴蝶式 37 预防生理痛  
生理期瑜伽4——背后祈祷式 38 舒缓肩颈酸痛  
生理期瑜伽5——坐姿前弯式 39 舒缓肩颈酸痛  
生理期瑜伽6——双腿延展式一 39 改善双腿水肿  
生理期瑜伽7——双腿延展式二 40 促进月经顺利排出  
生理期瑜伽8——完全休息式一 41 舒缓生理痛  
生理期瑜伽9——婴孩式 42 舒缓生理痛  
生理期瑜伽10——完全休息式二 42 舒缓生理痛  
生理期不适瑜伽  
生理期不适瑜伽1——青蛙式 43 舒缓下腹及子宫紧张  
生理期不适瑜伽2——站立前弯休息式一 44 舒缓生理期头痛  
生理期不适瑜伽3——站立前弯休息式二 45 舒缓生理期腿部肌肉酸痛  
生理期不适瑜伽4——三角大树前弯式 46 舒缓腹部紧张肌肉  
生理期不适瑜伽5——坐姿侧拉筋式 47 舒缓腰腹酸痛  
生理期不适瑜伽6——婴孩式 48 舒缓生理痛及背部酸痛  
生理期不适瑜伽7——完全休息式三 49 舒缓子宫沉重感  
生理期不适瑜伽8——双手延伸式 50 减轻腹部沉重感  
生理期不适瑜伽9——坐姿三角前弯式一 51 改善月经流量过多  
生理期不适瑜伽10——三角大树延伸式 52 舒缓腹部胀痛  
生理期不适瑜伽11——大树延伸式 54 舒缓腰腹紧张肌肉  
生理期不适瑜伽12——完全休息式二 54 舒缓骨盆腔肌群  
生理期LuLu美丽秘方

## <<瑜伽天后LuLu28天生理瑜伽>>

- 1.生理期的最佳饮食
- 2.生理期的禁忌饮食
- 3.生理期的最佳补品——姜丝猪肝汤
- 4.减轻痛经的自我按摩法

### Part 2 最佳瘦身丰胸期——卵泡期（调养健身周）

#### 调养期瑜伽（月经之后第一周）

- 调养期瑜伽1——坐姿前弯式 62 消除背部及双腿酸痛
- 调养期瑜伽2——站立前弯式 63 舒缓紧绷肌肉
- 调养期瑜伽3——大敬拜式 64 舒缓子宫及卵巢
- 调养期瑜伽4——锄式 66 改善睡眠质量

#### 健身期瑜伽（月经之后第二周）

- 健身期瑜伽1——猫式变化式 69 加强腰腹臀的力量及全身紧实度
- 健身期瑜伽2——平板式 71 美化延展全身线条
- 健身期瑜伽3——大敬拜变化式 73 延展腿后肌群美化线条
- 健身期瑜伽4——大能勇士前弯式 75 加强代谢，美化全身线条
- 健身期瑜伽5——大能勇士变化式 77 训练大腿内侧及腰部肌肉
- 健身期瑜伽6——三角大树前弯扭转式 79 加强肝脏代谢美化线条
- 健身期瑜伽7——大树式 81 加强身体平衡及肌力
- 健身期瑜伽8——跪姿后仰式 83 扩张胸大肌加强腰腹力气
- 健身期瑜伽9——斜面式 85 紧实臀大肌及双脚肌肉群
- 健身期瑜伽10——前冲式 86 紧实全身肌肉及加强代谢
- 健身期瑜伽11——倒立预备式 88 紧实背阔肌及加强上部位能量
- 健身期瑜伽12——大树变化式 89 加强身体平衡感，紧实全身肌肉群
- 健身期瑜伽13——肩立式变化 91 加强腰腹臀力气及上部位能量

#### 卵泡期LuLu美丽秘方

- 1.美丽瘦身时刻表——减肥高峰期（卵泡期）
- 2.芳香美人疗法：卵泡期瘦身精油

### Part 3 排毒美肌期——排卵期（黄体前期）

#### 排卵期瑜伽

- 排卵期瑜伽1——桥式 98 加强子宫的弹性
- 排卵期瑜伽2——肩立式 100 预防子宫下垂
- 排卵期瑜伽3——剪刀脚 102 加强生殖器官的功能
- 排卵期瑜伽4——钟摆脚 103 加强下腹能量，消除赘肉
- 排卵期瑜伽5——仰望式 104 加强排卵功能
- 排卵期瑜伽6——蝗虫式 106 加强卵巢功能
- 排卵期瑜伽7——弓式 108 加强子宫及卵巢功能

#### 排卵期LuLu美丽秘方

- 1.美丽瘦身时刻表——减肥平快期（黄体前期）
- 2.芳香美人疗法：黄体前期瘦身精油
- 3.芳香茶饮

### Part 4 经前期（黄体后期）

#### 经前期瑜伽

- 经前期瑜伽1——大敬拜式 116 舒缓经前腹部胀痛
- 经前期瑜伽2——半桥式一 118 消除经前肌肉紧张
- 经前期瑜伽3——半桥式二 119 消除经前下肢肿胀
- 经前期瑜伽4——猫式延展式 120 消除经前焦虑紧张情绪
- 经前期瑜伽5——锄式 121 改善经前失眠症

<<瑜伽天后LuLu28天生理瑜伽>>

- 经前期瑜伽6——完全休息式一 123 稳定经前焦虑情绪  
经前期瑜伽7——完全休息式二 124 消除经前背部及腿部酸痛  
经前期瑜伽8——前弯休息式一 125 消除经前背部酸痛及紧张  
经前期瑜伽9——前弯休息式二 126 消除经前下背部酸痛及双腿疼痛
- 经前期LuLu美丽秘方
- 1.美丽瘦身时刻表：减肥慢行期(黄体后期)
  - 2.芳香美人疗法：黄体后期瘦身精油
- Chapter 5 困扰你的生理问题  
生理期前一周的健康守则



## &lt;&lt;瑜伽天后LuLu28天生理瑜伽&gt;&gt;

## 章节摘录

月来月美丽女性的生理周期如同月亮的圆缺，通过激素的变化，我们的卵巢在每个月身体处于最佳状态时排出等待受精的卵子，子宫也准备好来接收受精的卵子准备怀孕，在这个周期里我们的身体充满活力、心情开朗，整个人处于一个月之中的最佳状态，就如同月亮的满月一般。

而当卵子受孕（或者反之，没有受孕），身体会进入下一个生理阶段，容易感觉疲惫且情绪低落，如同月亮的新月一般，开始有黑暗笼罩，甚至感觉到剧烈的疼痛，所以这个时候身体需要更多的关爱及照顾。

女性的生殖器官非常敏感，而女性80%的疾病往往源于这些敏感的器官，我们应该学习用正面的态度来面对这些生理问题，更深入地了解自己的身体，就如同我常常对学生说的：“听你身体的话，与你身体的频率共存。

”生理周期变化源自我们的脑下垂体，脑下垂体是内分泌系统的总中枢，负责人体内各种内分泌，维持着人体内分泌的“恒定作用”。

正常脑下垂体形同一个小红豆，重量约0.6g，它可以分泌生长激素、促甲状腺激素、促肾上腺皮质激素、泌乳素、卵泡刺激素、促黄体生成激素，通过这些激素的作用，可以影响我们全身生长、代谢、甲状腺功能、肾上腺功能、哺乳、性功能等之协调以及生理作用。

一般正常女性的月经周期为25~31天，平均是28天，每一周期随着激素的变化，又可分为四个具体阶段：经前期、生理期、卵泡期、黄体期。

女性的月经周期是上帝赐给我们的礼物，但大多数的女性会有诸多的症状出现在月事前，情绪的影响和不舒服感往往造成生活上的不便，有些女性无法与自己的月事和平共处，甚至感到烦恼忧郁。

事实上，生理周期与我们的睡眠、食欲、身体曲线、皮肤状况等健康问题皆息息相关，这个时期也是我们保养身体的最佳时机。

本书中，我将带领大家，根据上述四个时期来探讨如何保养、运动、瘦身及健康养生。

所有的女生，请从这一刻起爱上你的身体，利用好月经周期养成健康易瘦美人吧！

最佳瘦身丰胸期——卵泡期（调养健身周） 时间界定月经之后的第一周为调养期，第二周为健身期。

从月经的第一天起至排卵期前这段时间称为卵泡期，这期间由于脑下垂体性腺激素的作用，卵巢内的一些滤泡渐渐成长，并分泌很多雌激素来刺激子宫内膜增厚（预备接收卵子准备怀孕），其中的一个滤泡最后终于成熟而排卵，其他没成熟的滤泡则自动萎缩。

卵泡期维持12~20天，平均17天。

身体的感觉这个时期应该是身体最舒服的时候，因为体内的雌激素平衡，心情与身体都在平衡的状态，皮肤也会比较光滑滋润，正是瘦身及丰胸的最佳时刻哦！

如何吃出美丽由于这个时期是身体最舒服的时期，所以容易因为太开心而吃了许多高热量的垃圾食物，也因为刚结束生理期，身体会想要摄取一些养分，如果一不小心，可是会摄取过量而导致肥胖的，所以在饮食上要特别注意，少吃高热量、高脂肪食物，可以摄取一些有助于代谢的食物，蔬果及富含纤维质的食物，如苹果、木瓜、菠菜、冬瓜，都是不错的选择哦！

瑜伽如何帮助你变美这个时期是最佳瘦身期，因为在雌激素的作用下，脂肪容易代谢与转换，如果用对方法加上适量的运动，减重的效果可是会事半功倍哦！

另外此时影响胸部丰满的卵巢动情激素也在大量地分泌，如果此时可以配合丰胸的动作及按摩，会有很大的成效！

同时身体肌肉也在此刻发挥最大效力，若能持续做瑜伽，可以达到雕塑身材、紧实肌肉的效果。



<<瑜伽天后LuLu28天生理瑜伽>>

媒体关注与评论

28天生理瑜伽是女性独享的后天调理法宝，利用好它，就能让健康保养、美容、瘦身的效果都事半功倍，每个女生都应该好好学习，一定能收获到意想不到的惊喜！

——腾讯网女性频道主编 倾力推荐

<<瑜伽天后LuLu28天生理瑜伽>>

编辑推荐

《瑜伽天后LuLu28天生理瑜伽》编辑推荐：月经调养好，一切没烦恼！  
畅销风暴再次席卷，台湾百万瑜伽爱好者推崇！  
瑜伽天后LuLu特制28天生理瑜伽，附赠超详细教学DVD！  
60年代出生的LuLu老师，如何一直保持美丽？  
好身材，好皮肤，好体质，全部可以后天养成！  
只要28天，变美、变瘦、变健康！  
痛经、月经紊乱、流量过多、腰酸背痛、手脚冰冷……经期烦恼bye bye！  
生理瑜伽不但能缓解经期烦恼，还能从根本调理激素分泌，让你调理出好体质，彻底告别经期烦恼！  
200%的女人都想瘦，28天瘦一辈子！  
激烈减肥法：短期减肥 复胖 短期减肥 又复胖，极易反弹！  
生理瑜伽减肥法：生理期规律 新陈代谢好 易瘦体质，28天瘦一辈子！  
利用雌激素黄金期，神奇丰胸美胸！  
在雌激素丰富的丰胸期做瑜伽，胸部可以随时再次发育，Cup升级还能美化胸部线条！

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>