第一图书网, tushu007.com

<<7天瘦身瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<7天瘦身瑜伽>>

13位ISBN编号：9789866266119

10位ISBN编号：9866266117

出版时间：2010-6

出版时间：華威國際事業有限公司

作者：矯林江

页数：192

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

<<7天瘦身瑜伽>>

前言

推薦序　王宥人（Edison）　瑜伽是當前最時興的運動，在全球掀起一陣練習瑜伽的風潮。瑜伽除了可以達到運動的效果外，也能針對身體局部進行雕塑，更棒的是還能夠達到復健矯正體態的效果。
而對於想要擁有優美的身體曲線，甚至瘦身的妳，瑜伽是很好的選擇。
現代人的生活型態普遍不健康，壓力又大，經常是因為長時間的久坐、久站或姿勢不良，造成身體曲線歪斜，壓迫內臟，脂肪囤積在腰、臀、大腿等部位。
一些錯誤的姿勢，例如：駝背或是翹腳等，雖然一時間舒服了，但是這些壞習慣長久下來，會造成脊椎側彎、骨關節受到壓迫，甚至循環代謝出現毛病。
所以我們經常聽到一些女性朋友抱怨，在努力節食後體重雖然減輕了，但是身體的曲線仍然無法達到理想的目標，這就是體重跟體態之間微妙的關係。
瑜伽最大的好處之一，就是能夠矯正我們的體態，緊實身體各部位的線條，尤其是肩、臂、胸、腹、腰、臀、大腿、小腿等外顯部位，改善駝背、圓肩，讓骨盆和脊椎回到正確的位置，也能夠舒緩身心的壓力。
除了體態問題，全世界成人最常見的的問題就是腰酸背痛或是肩頸僵硬，經由瑜伽的練習，我們能夠放鬆緊張的肌肉、伸展沾黏的筋膜，活動我們的關節，也能讓關節產生關節液作為潤滑劑，避免關節軟骨過度的磨損，以增加關節的靈活度、解除疼痛，保護到關節面。
除此之外，瑜伽還有一項獨一無二的益處是其他運動所無法取代的，那就是按摩我們的內臟器官。
經由扭轉的練習，瑜伽能夠有效的按摩我們的腹腔器官，消除脹氣、改善消化不良和便祕等。
本書呈現的各式瑜伽體位法的動作都不難，魔效卻是十分迷人，重要的是，要持續不斷的練習。在練習過程中，體會瑜伽所產生的能量，做多少算多少，不要勉強自己一次就要做到位，慢慢享受瑜伽帶給妳的改變；如果能再配合良好的飲食習慣，7天下來，妳想不瘦也難！
推薦人簡介　王宥人（Edison）　目前擔任2002體適能講師，以及臺安醫院新起點運動中心暨True Yoga全真概念的資深瑜伽老師，曾於歐洲平衡瑜伽學院培訓，持有美國瑜伽聯盟 RYT200 認證，及美國 YOGAFIT Level 5、美國老人瑜伽、美國產前產後孕婦瑜伽、解剖學等證照，是一位頗受學員喜愛的瑜伽老師。

第一图书网, tushu007.com

<<7天瘦身瑜伽>>

内容概要

時尚樂活族必備書　　7天塑造S體形，最自信的美體曲線女孩！
O2體適能、True Yoga 全真概念、臺安醫院新起點運動中心、弦歌舞蹈教室、中華貞宇流自然療法協會 共同推薦好書　　對瑜伽很有愛、曾想過學瑜伽的人，請舉手。
一直想去學，卻始終沒有付諸行動的，請舉左手。
學了幾堂課卻半途而廢的，也請舉右手。
看了各個瑜伽機構、尋找各種瑜伽入門書的人，請點點頭。
瘦身是女人永恆的話題，現在大家都說出口了！
瑜伽是當前最時興的運動，在全球掀起一股練習瑜伽的風潮。
瑜伽除了可以達到運動的效果外，也能針對身體局部進行雕塑，更棒的是還能夠達到復健矯正體態的效果。
而對於想要擁有優美的身體曲線，甚至瘦身的妳，瑜伽是很好的選擇。
本書瑜伽動作針對「7天瘦身」主題來設計，7天締造S體形，做最自信的美體曲線女孩！
配合飲食計畫，希冀讓練習者在一週內最少瘦3～5公斤，特別適合想要美體塑身的讀者們。
我們提供塑形瑜伽動作分解圖，利用瑜伽各式體位法，讓讀者可以雕塑人人艷羨的流線型身材。
號外！
獨家報導風靡全球的塑臉瑜伽，瘦身的同時也能瘦臉！
彙集瑜伽專家、瑜伽導師和教練，歷時三年，足跡遍及中國塞外長城、江南田園，朝覲印度古老的恆河、聖音飄盪的瑜伽聖都瑞詩凱斯，白雪皚皚的喜馬拉雅冰川，穿越尼泊爾神祕壯美的馬哈拉群山，為愛生命、愛和平、愛健康、愛運動、愛時尚、愛瑜伽的讀者們，拍攝一幅幅體現瑜伽之美的照片。
本書是時尚樂活族的必備書，隨書附贈瑜伽教學光碟。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

矯林江　?國際瑜伽導師、瑜伽行業權威專家　?瑜伽行業協會常務理事　?「憑海聽風」瑜伽連鎖品牌創始人　從事瑜伽教學工作十多年，曾多次親赴印度，斯里蘭卡、緬甸、尼泊爾等瑜伽聖地潛心研究，師從Chitrangda、Hemangini、Gajendra、Kanchana等印度著名瑜伽大師，是H.H Pujya Swamiji 大師的得意弟子，被印度瑜伽同仁譽為「喜馬拉雅之鷹」、「瑜伽冥想之父」。

將印度瑜伽各流派和中國道教哲學、禪宗頓悟、藏傳佛教精髓等思想融合在一起，主張「取印度瑜伽之精華，融中國文化之神韻」，開創性地創造獨特、深邃、完善的綜合整體瑜伽體系。

目前出版的瑜伽著作已成為各大瑜伽會所及培訓機構的必備教材。

著作有：《瑜伽冥想》、《瑜伽體位法全程學》、《瑜伽實用教學大綱》、《四週瑜伽減肥計劃》、《瑜伽是最好的醫藥》、《纖體活顏瑜伽》、《身心放鬆瑜伽》。

第一图书网, tushu007.com

<<7天瘦身瑜伽>>

书籍目录

自序推薦序Chapter 1 神奇瑜伽　只要7日就能讓妳「享瘦」！
什麼是瑜伽揭開瑜伽燃脂纖體的奧祕瑜伽燃脂呼吸法瑜伽激瘦體位法瑜伽自然瘦身冥想法改造易胖體質　瑜伽美人瘦身成功10大祕訣華麗「變身」前，必學的瑜伽練習安全守則Chapter 2 瑜伽享瘦基本課程七種瑜伽坐姿　以靜代動　坐著也能瘦七個瑜伽手印　產生神奇的瘦身意念三種呼吸法　調息是瘦身的關鍵/050Chapter 3 瑜伽7日瘦身體位法練前必看　安全瑜伽Everyday天天都要做的熱身瑜伽——拜日式The First Day舒頸四式　打造天鵝美頸　擁有露的優先權纖臂四式　雕塑第一眼的性感，緊實手臂的線條The Second Day美胸四式　性感的巔峰　讓胸部挺挺玉立美背四式　性感之丘　雕琢優美的背部曲線The Third Day平腹四式　平坦結實的迷人腹肌　如眼睛般會放電The Fourth Day瘦腰六式　超強燃脂，瘦出妖嬈動人曲線The Fifth Day翹臀四式　緊致挺翹的性感臀形　讓背影勾魂攝魄The Sixth Day美腿四式　秀出黃金比例玲瓏的修長美腿The Seventh Day全身塑形六式　雕塑勻稱傲人身形，散發耀眼明星氣質Chapter 4 解開纖纖瑜伽美人的食物密碼瑜伽人都吃什麼？
怎麼吃？
惰性食物變性食物悅性食物瑜伽斷食法——生命可以享受之輕一日瘦一公斤健康瘦身食譜Chapter 5 俏臉瑜伽　拒絕嬰兒肥　自我改造當個小臉美人塑臉瑜伽　每天5分鐘就能瘦臉一起來做超簡單的塑臉瑜伽對瘦臉有奇效的瑜伽體位法附錄途經一片繁花，收穫一場繁華「憑海聽風」——瑜伽明星教練的搖藍

媒体关注与评论

O2體適能/臺安醫院新起點運動中心/ True Yoga 全真概念 王宥人(Edison)　　絃歌舞蹈教室 瑪姬　中華貞宇流自然療法協會理事長 李強生　　旋歌舞蹈教室：「想要線條完美的女生，看它就對了！最不可錯過的美體瘦身瑜伽，就是它了！
」　　O2體適能：「瑜伽是當前最時興的運動，在全球掀起一陣練習瑜伽的風潮。
對於想要擁有優美的身體曲線，甚至瘦身的妳，瑜伽是很好的選擇。
」　　臺安醫院新起點運動中心：「本書呈現的各式瑜伽體位法的動作都不難，魔效卻是十分迷人，重要

<<7天瘦身瑜伽>>

编辑推荐

本書特色　　時尚樂活族必備書　　7天塑造S體形，最自信的美體曲線女孩！
O2體適能、True Yoga 全真概念、臺安醫院新起點運動中心、弦歌舞蹈教室、中華貞宇流自然療法協會　共同推薦好書　　對瑜伽很有愛、曾想過學瑜伽的人，請舉手。
一直想去學，卻始終沒有付諸行動的，請舉左手。
學了幾堂課卻半途而廢的，也請舉右手。
看了各個瑜伽機構、尋找各種瑜伽入門書的人，請點點頭。
瘦身是女人永恆的話題，現在大家都說出口了！
瑜伽是當前最時興的運動，在全球掀起一股練習瑜伽的風潮。
瑜伽除了可以達到運動的效果外，也能針對身體局部進行雕塑，更棒的是還能夠達到復健矯正體態的效果。
而對於想要擁有優美的身體曲線，甚至瘦身的妳，瑜伽是很好的選擇。
本書瑜伽動作針對「7天瘦身」主題來設計，7天締造S體形，做最自信的美體曲線女孩！
配合飲食計畫，希冀讓練習者在一週內最少瘦3~5公斤，特別適合想要美體塑身的讀者們。
我們提供塑形瑜伽動作分解圖，利用瑜伽各式體位法，讓讀者可以雕塑人人艷羨的流線型身材。
號外！
獨家報導風靡全球的塑臉瑜伽，瘦身的同時也能瘦臉！
彙集瑜伽專家、瑜伽導師和教練，歷時三年，足跡遍及中國塞外長城、江南田園，朝覲印度古老的恆河、聖音飄盪的瑜伽聖都瑞詩凱斯，白雪皚皚的喜馬拉雅冰川，穿越尼泊爾神祕壯美的馬哈拉群山，為愛生命、愛和平、愛健康、愛運動、愛時尚、愛瑜伽的讀者們，拍攝一幅幅體現瑜伽之美的照片。
本書是時尚樂活族的必備書，隨書附贈瑜伽教學光碟。
編者簡介　　矯林江　　．國際瑜伽導師、瑜伽行業權威專家　　．瑜伽行業協會常務理事　．「憑海聽風」瑜伽連鎖品牌創始人　　從事瑜伽教學工作十多年，曾多次親赴印度，斯里蘭卡、緬甸、尼泊爾等瑜伽聖地潛心研究，師從Chitrangda、Hemangini、Gajendra、Kanchana等印度著名瑜伽大師，是H.H Pujya Swamiji 大師的得意弟子，被印度瑜伽同仁譽為「喜馬拉雅之鷹」、「瑜伽冥想之父」。
將印度瑜伽各流派和中國道教哲學、禪宗頓悟、藏傳佛教精髓等思想融合在一起，主張「取印度瑜伽之精華，融中國文化之神韻」，開創性地創造獨特、深邃、完善的綜合整體瑜伽體系。
目前出版的瑜伽著作已成為各大瑜伽會所及培訓機構的必備教材。
著作有：《瑜伽冥想》、《瑜伽體位法全程學》、《瑜伽實用教學大綱》、《四週瑜伽減肥計劃》、《瑜伽是最好的醫藥》、《纖體活顏瑜伽》、《身心放鬆瑜伽》。

第一图书网, tushu007.com

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