第一图书网, tushu007.com

<<4週全方位瘦身瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<4週全方位瘦身瑜伽>>

13位ISBN编号：9789868717510

10位ISBN编号：9868717515

出版时间：維他命文化

作者：張斌 著

页数：144

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

<<4週全方位瘦身瑜伽>>

前言

◆瑜伽，健康身心的古老運動　　瑜瑜伽，是一種起源於印度的古老運動。
古印度人透過瑜伽修行，很好地調節生理、心理和精神，使身心達到高度和諧的狀態。
身為現代女性，我們同樣可以透過瑜伽來調理自己。
1調理養生，防慢性病、滋養容顏　　人的身體是一個大系統，系統中的各個部分時常保持良好狀態，身體才能健康。
練習瑜伽能夠幫助我們拉伸僵硬的肌肉，靈活關節，按摩內臟器官，促進血液循環，平衡腺體分泌，使身體各部分保持平衡，遠離各種慢性病。
遠離慢性病，女人也就親近美麗。
2調節情緒，讓女人更優雅平和　　現代女性面臨各種壓力，常常有許多煩惱。
要想生活的快樂，就要學會減壓，學會調節情緒。
瑜伽就有這樣的作用，比如瑜伽呼吸法、打坐和各種體位法，有助於調節人體神經系統，淨化心靈，消除緊張、焦慮、不安等壞情緒，讓我們的內心恢複平和安寧，使我們保持健康良好的心態。
3修心養性，自信的女人才美麗　　經常練習瑜伽的女性，內心世界會變得格外豐富。
因為瑜伽具有修心養性的作用，它讓女人的精神世界變得豐富多彩，更能感受生活的美好。
另外，瑜伽可以使人增強自信，讓人變得更加樂觀開朗。

第一图书网, tushu007.com

<<4週全方位瘦身瑜伽>>

内容概要

小三美女養成術　拒當「水果妹」，練瑜伽讓你EASY變身腰腹臀通通小一號的「小三」美女
不管你是「酪梨型」、「水梨型」還是「蘋果型」身材的「水果妹」，只要跟著書中的瑜伽招式練，就能讓你輕鬆成為水蛇腰、小腹緊實、翹臀長腿的靚女！
瘦身+抗老+美顏 =瑜伽　從今天起，每練習10分鐘的瘦身瑜伽，持續4週，不但讓你瘦出小蠻腰，練出迷人的長腿，還能調理內外循環，氣色自然紅通通，皮膚更加幼咪咪！
隨書附贈　瑜伽示範教學光碟　瘦身利器—美容瘦身食譜　搭配瑜伽，精選低卡又美味的瘦身食譜，讓你從內美到外，減肥又能不用餓肚子，瘦得輕鬆又健康！
本書特色　1.書中五大招，能夠迅速打造S型的迷人身材，還能內外兼修，使人從內美到外！
Part1　28天瑜伽美人計畫　從基礎熱身開始，逐步完成瘦身的目標！
Part2　超強效纖體瑜伽，打造S型曲線不是夢　美頸、細臂、美背、塑胸、瘦腰，一次達成！
Part3　嫩膚美容瑜伽，打造最美的自己　靠瑜伽來美容，省錢又健康！
Part4　防病養顏瑜伽，成為健康的美女　利用瑜伽來保健，終生都受用！
Part5　調理身心，培養撫媚的女人味　內外循環都兼顧，變成人見人愛的大美女！
2.獨家繪製瑜伽插圖娃娃，提供互動式情境對話，讓讀者在愉悅的氣氛中做瑜伽。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

張斌　　世界瑜伽協會中國總部教學總監，元泉瑜伽創始人，著名胎息瑜伽呼吸法創始人。
中國瑜伽界集頂級瑜伽養生術和道家胎息呼吸法於一身的高級瑜伽導師。
簡琳【瑜伽動作示範老師】　　元泉瑜伽高級瑜伽教練。
她美麗而氣質優雅，性情溫和，接觸瑜伽以後，深深愛上它。
從瑜伽修練中，她體會到內心的平和，肢體的靈活，和一呼一吸間與大自然融為一體帶來的無窮快樂。
她願把這種平和與無窮快樂帶給所有朋友。

第一图书网, tushu007.com

<<4週全方位瘦身瑜伽>>

书籍目录

Part1　愛上瑜伽，享受美麗*28天瑜伽美人計畫◆ 瑜伽，健康身心的古老運動◆ 瑜伽裝備「採購單」◆ 瑜伽美人的生活秀◆ 瑜伽大課堂：不可不知的練習宜忌*與瑜伽零距離的美麗約會—基礎熱身至關重要ロ半月式ヵ站立前屈式ワ站立山式ヰ三角伸展式ヱ瑜伽簡易坐ヲ雙腿背部伸展式Part2　強效纖體瑜伽，打造「S」形曲線*美頸◆ 頸部旋轉式◆ 魚式◆ 叩首式◆ 單腿交換伸展式◆ 鴕鳥式*細臂◆ 前臂旋轉式◆ 固肩式◆ 牛面式◆ 鳥王式*美背◆ 聖哲瑪裡琪一式◆ 半脊柱扭轉式◆ 蜥蜴式*塑胸◆ 駱駝式◆ 眼鏡蛇式◆ 坐山式◆ 加強側伸展式*瘦腰◆ 腰轉動式◆ 扭轉腰式◆ 三角扭轉式◆ 門閂式*緊腹◆ 貓伸展式◆ 船式◆ 拱橋式◆ 上伸腿式◆ 弓式*提臀◆ 虎式◆ 後抬腿式◆ 半蝗蟲式*美腿◆ 戰士第三式◆ 幻椅式◆ 踮腳蹲式◆ 腳部旋轉式◆ 頂峰式◆ 球上三角伸展式◆ 踩單車式◆ 剪刀式*修長身材◆ 樹式◆ 雙角式◆ 後仰式◆ 舞者式Part3　嫩膚美容瑜伽，打造最美的自己*去斑除痘◆ 犁式◆ 拜日式*消除水腫◆ 鬥牛犬式◆ 清涼呼吸法*排毒◆ 鷺式◆ 獅子第一式◆ 獅子第二式*嫩膚美白◆ 肩倒立式*活膚抗皺◆ 鬼臉瑜伽◆ 防皺按摩式*烏髮◆ 輪式◆ 倒立三角式◆ 全蓮花背部伸展Part 04　防病養顏瑜伽，做個健康的陽光美人*調節內分泌◆ 眼鏡蛇扭轉式◆ 祈陽式◆ 貓變式*補氣活血◆ 站立直角式◆ 反弓三角式*調節經期不適◆ 磨豆式◆ 花環式*卵巢保養◆ 束角式◆ 蝴蝶式*舒筋活骨，打敗辦公室綜合症◆ 風車式◆ 騎馬式◆ 摩天式◆ 單腿交換伸展式Part 05　調理身心，修練優雅女人味*優雅體態◆ 鴿子式◆ 毗溼奴式◆ 蛇伸展式*緩解壓力◆ 臥英雄式◆ 棍式平衡◆ 敬禮式◆ 倒箭式*消除疲勞◆ 兩側搖擺式◆ 鏟鬥式◆ 鱷魚式*靜心安神◆ 燭光冥想法◆ 母胎契合法*增加活力與自信◆ 下犬式◆ 頭倒立式◆ 攤屍放鬆式附錄　精選美容瘦身食譜01 纖體塑身爽甜木瓜片六色蔬絲02 嫩膚美容拌豆苗水晶蘆薈03 排毒養顏橄欖火龍果五彩花椰菜04 保健防病栗香小油菜花炒山藥05 調理身心綠茶鱈魚蝦仁蓮蓬豆腐

章节摘录

◆瑜伽美人的生活秀　　瑜伽不僅是一項運動，更是一種健康的生活方式。
因此，瑜伽美人的生活應該是健康的、積極的、清新的、自然的。
　　1瑜伽美人的飲食　　瑜伽非常講究飲食配合，它認為食物可分為三類：悅性食物、變性食物和惰性食物。
瑜伽美人應該根據此項原理來決定自己飲食的取捨。
悅性食物易於消化，不會在體內產生太多毒素，能夠使人心情愉悅，精力充沛，如大部分蔬菜、所有新鮮水果、堅果、一切豆類及豆製品、牛奶和乳製品、綠茶及穀類製品等。
變性食物指過酸、過鹹、過苦、過辣等帶有刺激性的食物，如咖啡、濃茶、巧克力、汽水及味道強烈的調味品等；惰性食物指容易使人變得懶惰、遲鈍的食物，包括一切肉類、麻醉性飲料（酒類）、油炸燒烤食物等。
　　瑜伽美人應多吃悅性食物，少吃變性食物，完全不吃惰性食物，這樣體內毒素才不會增多，才能保持纖瘦身材、姣好美顏和健康的體質。
　　2瑜伽美人的起居　　瑜伽美人應該養成早睡早起的好習慣，儘量拒絕夜生活。
因為熬夜會讓體內失去平衡，不但損害容顏和身材，更危及身體健康。
因此，晚上最好在10點左右睡覺，睡前可以練一些有放鬆作用的瑜伽體位，有助於提高睡眠品質。
早上最好在7點左右起床，起床後可練一些有提神醒腦作用的瑜伽體位，使你一整天充滿活力。
　　3瑜伽美人的生活態度　　瑜伽美人總是以積極樂觀的心態面對生活，當遇到困難時不會選擇逃避，而是尋求辦法解決。
因為練瑜伽的過程就是不斷克服困難、不斷攀升新高度的過程，需要有超於常人的恆心與毅力，這樣不但能提高忍耐力，還能增強自信心，改善不良情緒。
瑜伽美人總是以飽滿的熱情迎接嶄新的每一天。

媒体关注与评论

?張老師總是建議瑜伽修練者，應以流暢的動作開始，以尋求自我認識和感受到瑜伽帶來的愉悅感。
希望這套專業的瑜伽書籍，能讓廣大的瑜伽愛好者，達成心目中的理想目標。
」　　——印度瑞詩凱詩資深瑜伽導師／Yogi Vyas　　「張斌老師是目前為止，我認識最好的瑜伽老師。
他多年研究心得而創編的胎息瑜伽自然療法體系，非常值得推崇。
」　　——印度瑜伽大師／桑普

<<4週全方位瘦身瑜伽>>

编辑推荐

本書特色　　1.書中五大招，能夠迅速打造S型的迷人身材，還能內外兼修，使人從內美到外！
Part1　28天瑜伽美人計畫　　從基礎熱身開始，逐步完成瘦身的目標！
Part2　超強效纖體瑜伽，打造S型曲線不是夢　　美頸、細臂、美背、塑胸、瘦腰，一次達成！
Part3　嫩膚美容瑜伽，打造最美的自己　　靠瑜伽來美容，省錢又健康！
Part4　防病養顏瑜伽，成為健康的美女　　利用瑜伽來保健，終生都受用！
Part5　調理身心，培養撫媚的女人味　　內外循環都兼顧，變成人見人愛的大美女！
2.獨家繪製瑜伽插圖娃娃，提供互動式情境對話，讓讀者在愉悅的氣氛中做瑜伽。

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