

## <<14天高速燃脂魔法瑜伽YOGA>>

### 图书基本信息

书名：<<14天高速燃脂魔法瑜伽YOGA>>

13位ISBN编号：9789868717558

10位ISBN编号：9868717558

出版时间：維他命

作者：張斌 著

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>

## <<14天高速燃脂魔法瑜伽YOGA>>

### 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！

享瘦，靠瑜伽！

勤練瑜伽，可以提昇體內代謝率，達到燃燒體脂肪的快感，身上贅肉自然會減少，實現瘦身的夢想。

變美，靠瑜伽！

透過瑜伽來瘦身，可以修飾特定部位，讓你瘦到該瘦的地方，身材曲線越來越迷人。

## <<14天高速燃脂魔法瑜伽YOGA>>

### 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。

瑜伽動作示範老師 郭文倩，元泉瑜伽高級瑜伽教練。她美麗而聰慧，透過教學與嚴格的自我修養，不斷領悟到瑜伽的更深層面，注重體式與心靈的呼應，感受瑜伽給生命帶來的永恆愉悅，並將此傳遞給熱愛瑜伽的朋友。

## <<14天高速燃脂魔法瑜伽YOGA>>

### 书籍目录

享「瘦」瑜伽，14天特效瘦身計畫至關重要的熱身練習\*風靡全球的瘦身運動-瑜伽瑜伽--最自然的瘦身妙法快速消脂的四大運動秘訣\*14天瑜伽減肥全攻略有效瘦身第一步：制訂你的減超簡單瘦身瑜伽，不動也能燃燒脂肪\*神奇呼吸法，塑造不易發胖的體質腹式呼吸胸式呼吸完全式呼吸\*靜態瑜伽坐姿，同樣能消耗驚人熱量簡易坐金剛坐吉祥坐至善坐半蓮花坐全蓮花坐\*正確的瑜伽躺姿，為你塑造完美身材躺臥式躺姿修長伸展法仰臥扭腰式扭背單腿背部伸展式跪姿舞蹈式下半身搖動式毗濕奴式舞王式展臂後屈式肩旋轉式前伸展式駝鳥式蛇王式\*胸部鴿子式雲雀式坐山式展胸後仰式\*背部吉祥式蜥蜴式消除局部贅肉，各部位5分鐘強化練習\*臉部犁式叭喇狗式獅子式叩首式站立前屈式雙角式\*頸、肩部魚式塌式快速燃燒全身脂肪，讓你瘦得一目了然\*集中燃燒脂肪八式拜日式駱駝式風吹樹式腰軀轉動式頭倒立式蝗蟲式聖哲瑪裡琪一式肩倒立式\*著重塑造曲線七式跪式背部舒展虎式橋式貓變式狗變式\*大腿坐角式踩單車式樹式半弓式剪刀式神猴哈努曼式臥蝶式新月式鷺式\*膝蓋半蓮花站立前屈式站立單腿抱膝式幻椅式\*小腿靠椅式頂峰式半腳尖式\*足部與踝部腳部練習八字扭轉式鴨行式眼鏡蛇式球上車輪式單腿背部伸展式\*手臂烏王式牛面式固肩式鶴禪式前臂旋轉式\*腰部三角扭轉式三角伸展式加強側伸展式兩側搖擺式\*腹部戰士三式磨豆式船式球上仰臥起坐弓式V字式\*臀部後抬腿式跪立式附錄精選減肥瑜伽食譜01 瘦身菜品糖醋青椒五彩茭白黃瓜炒木耳清炒油菜西芹炒百合清炒苦瓜02 消脂湯粥冬瓜芥菜湯菠菜湯菊花魚片湯綠豆薏仁粥紫菜海帶瓜片湯山楂水03 纖體主食印度香米飯番茄山楂粥核桃粥143

## <<14天高速燃脂魔法瑜伽YOGA>>

### 编辑推荐

隨書附贈 瑜伽示範教學光碟 瘦身利器--減肥瑜伽食譜 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.提供四大招數，讓讀者快速享受燃燒體脂肪的快感 Part1 享「瘦」瑜伽，14天特效瘦身計畫 獨家提供快速消脂的四大運動秘訣！

Part2 超簡單瘦身瑜伽，不動也能燃燒脂肪 透過神奇的呼吸練習，讓你成為不易胖的體質！

Part3 快速燃燒全身脂肪，瘦得一目了然 瑜伽招式，集中燃燒全身脂肪！

Part4 消除局部贅肉，各部位強化練習 特定部位強化練習，想瘦哪就瘦哪！

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。

<<14天高速燃脂魔法瑜伽YOGA>>

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>