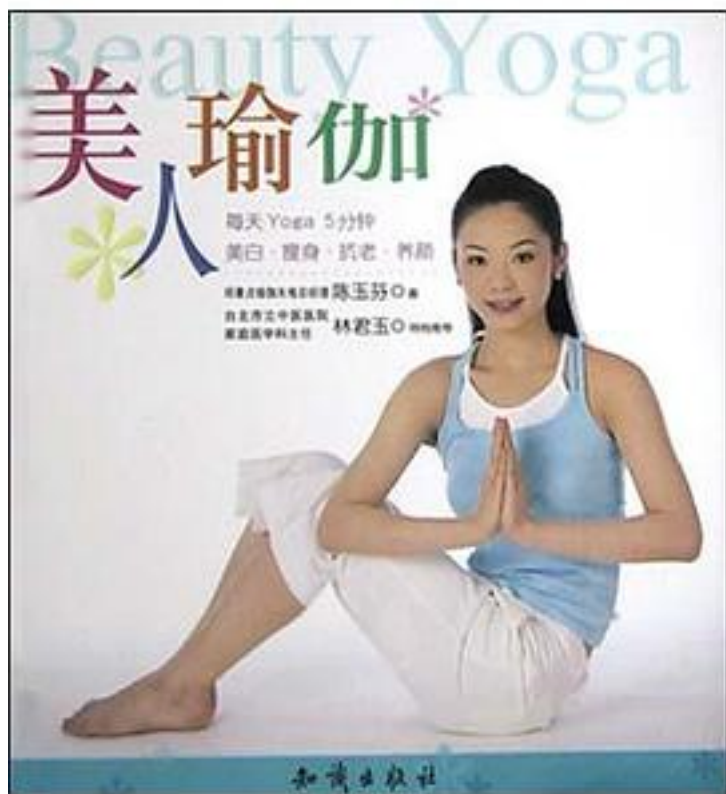


# 美人瑜伽



[美人瑜伽\\_下载链接1](#)

著者:陳玉芬

出版者:台視文化

出版时间:20030831

装帧:

isbn:9789575655778

皮膚皺了？胸部平了？衣服全都穿不下了？用盡了各種方法、吃遍了各種妙方，結果總

是令妳大失所望？「美」是整體的感覺，不全然是取悅他人，最重要的，是讓自己愉悅舒暢！不只有單一部份；美髮、美白、瘦身之間，也存在著互相連結的關係，女性朋友需要全面性的美容、美體資訊，而非顧此失彼的殘缺訊息；同時大部分的女性並非真正達到醫學上的肥胖，而是部分身材比例不佳，或是膚質、髮質欠缺妥善調理，且令人不滿意的部分因時節與體質變化有所不同。

8至40歲一般女性。對自己的身材與生活總有少部分不滿，但經常因工作忙碌、玩樂、缺乏信心或感到太過困難而中斷減肥或美容計劃，經常到了某部分身材走樣或頭髮、皮膚出現明顯不佳狀況時，才趕緊想做補救動作。可自由運用之金錢中等或以下。

本書以「讓全身每個部分都美」為概念，提供嶄新的瘦身概念，藉由瑜珈動作改善整體循環、強化體質，奠定均衡的身心基礎，配合部分指壓、敷臉、飲食等資訊，針對全身每個部位各個擊破，兼顧局部與整體，提供簡易、便宜、難度低且有效的美容塑身解決方案，每天為自己安排5-10分鐘做做瑜珈，再配合書中介紹的養生茶飲、健康蔬果汁、美人湯浴.....妳就可以想瘦那裡就塑那裡；想何處粉粉嫩嫩就可以何處柔柔潤潤，就能擁有實實在在的美麗與健康！

作者介绍:

目录:

[美人瑜伽 下载链接1](#)

标签

评论

虽然没怎么实践

-----  
[美人瑜伽 下载链接1](#)

书评

06年，上大二在图书馆买的，对于第一次练习瑜伽的我来说，此书通俗易懂，上手很快，效果很美。另外，纸张也不错，内页设计大气，书中的细节比较多，告诉你某个动作

的重点注意什么，意念放哪里，配合一些饮食及面膜的细节。总之对此书很满意，中间也换过其他书，但最终都不如此...

-----  
[美人瑜伽 下载链接1](#)