

# 7日速效瘦身瑜伽(书+VCD+CD)



[7日速效瘦身瑜伽\(书+VCD+CD\) 下载链接1](#)

著者:曲影

出版者:成都时代出版社

出版时间:2005-1

装帧:

isbn:9787807050605

神奇瑜伽消脂术，7日后带给你惊喜！

瑜伽激瘦体位法，刺激人体各种腺体分泌正常，促进脂肪转化为肌肉和能量，彻底改变易胖体质；瑜伽燃脂呼吸法，充足供氧，燃烧体内脂肪，控制脑部摄食中枢，防止过度摄食；瑜伽神奇冥想法，影响脑电波，强化自我控制力；促进PL和PDK-4基因引发冬眠基因，让人体在冬眠状态下大量燃烧脂肪，消耗热量。

瑜伽的7大戒律，一周激动体验，强效瑜伽体立激瘦锻炼：热身运动、手臂消脂术、紧急瘦腰法、魔力塑翘臀、玉腿减脂招。

配合瑜伽的最佳有氧运动组合：美腿消脂瘦身运动组合、摆脱“西洋梨”塑体运动组合、紧急恢复全身综合锻炼！

曲影瑜伽食疗馆：一日减一斤的瑜伽瘦身纤体餐。

[http://www.hot88.cn/vogue/2006/0807/content\\_6727.htm](http://www.hot88.cn/vogue/2006/0807/content_6727.htm)

作者介绍：

曲影，知名的美体畅销书作家，时尚杂志专栏作家。毕业于香港时装学院，后主攻汉语言文学，获硕士学位。获中国健美协会国家级健身指导认证，澳洲体适能专业教练学院ATP国际瑜伽导师、国际普拉蒂教练专业认证。

曲影积极活跃在中国形体塑身、瑜伽、普拉蒂的教授领域，受聘于全国多家高尚女子健身会所，系全国顶级名媛会所梦圆皇宫首席导师，中国移动通讯公司等著名企业形体顾问。她多次举办讲座及大型公开课，在繁忙的工作之余她还在担任了多位著名企业家的私人形体教练。

曲影不断涉猎其它学科领域，积极攻读了营养学、心理学两门学科，并获得了营养师及心理辅导师的认证。她经常往来于香港和世界各地，积极参与培训和学术交流，并且藉由着多家网络与时尚杂志专栏，传授现代女性健康、美丽与优质新生活的最有效方法。

利用多年的分享身教学经验，养生书，立志把美与和谐带入到各类人群之中，令更多的女性展示十全十美的自信风采！

21世纪最有效的塑身纤体方程式 现在就跟着曲影老师雕塑最浑圆挺翘的丰润美臀吧！

目录：

[7日速效瘦身瑜伽\(书+VCD+CD\) 下载链接1](#)

标签

瑜伽

瘦身

yoga

美化外在

知识型百科

## 评论

坚持才是王道

-----  
还是等我有时间了去瑜伽馆学吧~囧

-----  
图片蛮多的，挺不错的~

[7日速效瘦身瑜伽\(书+VCD+CD\) 下载链接1](#)

## 书评

之前看过这本书，按照要求实行了一个多月，瘦了3斤，，但过了不久又反弹了，体质原因

后面是看百度百科推荐的一篇文章瘦下来的，想减肥的可以在百度上面搜索一下：苏珊珊好心态瘦身，真的很管用，应该能够帮到些人，觉得广告的勿看就ok了

-----  
原来我从小心中的完美形象是曲影！！！！看过书，看过dvd  
我心里想：这女孩练瑜伽练得都长得跟菩萨一个样了……  
最近才知道她叫曲影，放心吧，我会跟着老师越练越好的  
最近看见她生宝宝了，感叹时光荏苒。真的需要抓紧一分一秒去学习，去探索啊

[7日速效瘦身瑜伽\(书+VCD+CD\)\\_下载链接1](#)