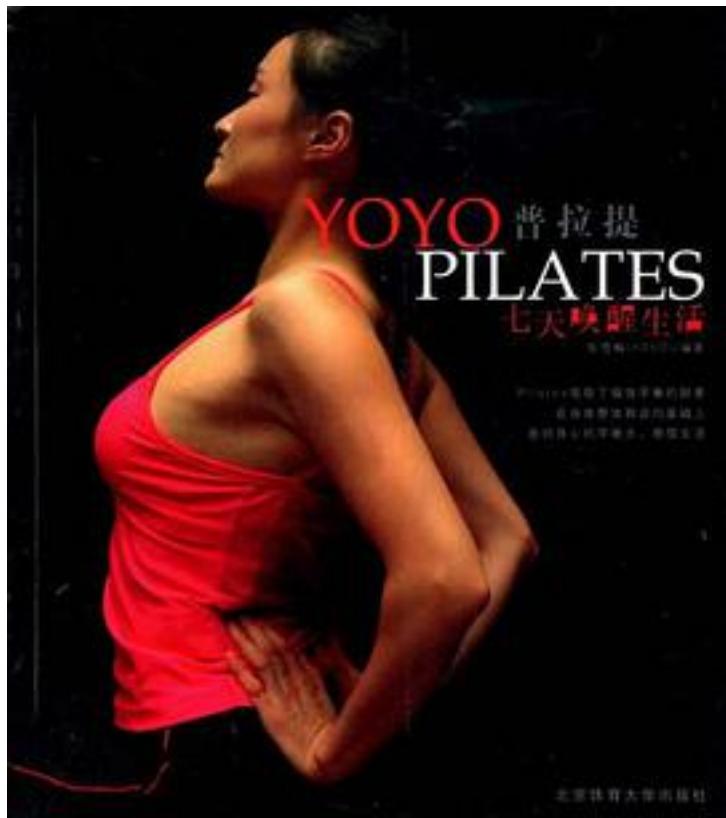


YOYO普拉提-七天唤醒生活



[YOYO普拉提-七天唤醒生活_下载链接1](#)

著者:陈雪梅

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:2006-1

装帧:

isbn:9787811004625

《YOYO普拉提(附光盘七天唤醒生活)》是一本新生活计划书，它以七天为时间段，在这七天里的每一天，都有为初学者设计的简易Pilates练习，在此基础上又有身出与饮食的调和，这本贴心实用的生活Pilates是你一直在寻找的为你开启新生活的计划书。

《YOYO普拉提(附光盘七天唤醒生活)》从认识Pilates开始，到呼吸暖身等基础步骤，然后开始七天的唤醒计划，从第一天到第七天，你将得到身心灵与饮食的全面调理和改变，这七天里你的身体会越来越轻盈，你的心情会越来越愉悦，开始动心，然后心动，最

后慈悲。

家庭给予的压力，工作给予的竞争，人与人之间的不安，生活的无常，未来的不确定性…这一切是不是都像盘石一样压在你的心头？这种内在的压力，纠缠着你，我们的健康每况愈下，我们该怎么办？你想让自己解脱吗？如果答案是肯定的，那么就请你尝试一下普拉提吧！众多欧美影星都趋之若鹜的一种方法，试试看，说不定你会得到像发现新大陆一样的惊喜！

“唤醒你的生活”计划共分七天进行，从引领作者简单了解Pilates是什么，了解Pilates能对你产生什么样的帮助，以及如何开始。然后学习肋间呼吸法，并了解Pilates的核心力量，体会练习Pilates时的原则。七天结转束练习后，就能了解到自己身心的变化。

作者介绍:

目录:

[YOYO普拉提-七天唤醒生活 下载链接1](#)

标签

普拉提

女性

评论

[YOYO普拉提-七天唤醒生活 下载链接1](#)

书评

YOYO普拉提-七天唤醒生活 下载链接1