

7日速效瘦身瑜伽



[7日速效瘦身瑜伽 下载链接1](#)

著者:曲影

出版者:

出版时间:2008-8

装帧:

isbn:9787807058083

《7日速效瘦身瑜伽》讲述，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PDK4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。

[DVD]

具有突破性的“速效瘦身瑜伽运动组合”，由曲影导师联合生理学家、医学专家研发编制而成。动作的难易搭配、训练的次数和级数、训练的时间都配合人体的自然生理规律。所编选的动作变化幅度大，运动频率高，可以运动到你平常完全不可能触及的各种部位，让你在最短时间内拥有神奇的瘦身效果。运动组合针对腰、臀、腿等重点部位，可以尽情雕塑你想完美的部位！

基于人体对音频的谐振原理，音乐的节奏配合瑜伽呼吸和动作频率，有效地帮助练习者进入修炼境界，在完全放松的状态中，感受到身体逐渐变得柔软；配合瑜伽冥想，特殊的音波影响脑电波，引发冬眠状态，让在停止依靠碳水化合物，改以大量燃烧脂肪来提供身体所需能量，从而达到窈窕身段的目的。这套音乐唯美脱俗，恍如天籁，可作休闲、入睡前的放松音乐。

作者介绍:

目录:

[7日速效瘦身瑜伽_下载链接1](#)

标签

瑜伽

减肥

运动

健康

养生

女性

自有

纸质

评论

好难！！才做一会儿就累的不行了，好多动作都做不了

不是很难，做起来挺舒服~

我要减肥

有CD的。不美丽但神情平静温柔的教练

简单易行 网上现在有全套教程 能锻炼到全身 注重平衡度 不容易运动损伤
十年前接触瑜伽第一次买的碟片 最近重新练习瑜伽过渡期的首选 ^_^

很好

不错。

[7日速效瘦身瑜伽_下载链接1](#)

书评

7日速效瘦身瑜伽这本书还是相当给力的！内容不多，且清晰易懂！适合各种人群学习！真心推荐给想要学习瑜伽的姐妹们用来学习！<http://item.taobao.com/item.htm?id=18766222226>作为初学瑜伽的首本书是相当不错的！

[7日速效瘦身瑜伽_下载链接1](#)