

脳ヨガダイエット3週間プログラム



[脳ヨガダイエット3週間プログラム 下载链接1](#)

著者:藤田 かおり

出版者:アスコム

出版时间:2007/11/30

装帧:25.4 x 19.4 x 0.8 cm

isbn:9784776204725

内容紹介

運動、食事でやせようと思っても続かない、すぐにリバウンドしてしまうという人は自分のことを「意志の弱い人間だ・・・」と思ってはいないでしょうか。その考えは間違い。それは単にあなたの脳の機能が落ちているだけ。そんな脳をこの本では「悪い脳」とよんでいます。しかし、「悪い脳」になってしまう最大の原因は、「体のゆがみ」！

ヨガスタジオを主宰し、ベストセラーのヨガ本を出版した著者が、この点に着目し開発したのが「脳ヨガ」です。1日わずか3分間、「悪い脳」を直すためのとっても簡単な4つのポーズを行うだけで、体のゆがみを元に戻し、脳をリラックス状態に導きながら「キレイ脳=やせやすい脳」にリセットする、まったく新しいヨガプログラムで

す。

★ステップ1★

4つの「脳ヨガ」ポーズをまず1週間。

あなたの「太り型」をみきわめます。

*頭の位置がずれている「下半身太り型」？

*脳の緊張が取れない「ストレス太り型」？

*脳に酸素が不足している「代謝太り型」？

★ステップ2★

自分に合った「脳ヨガ」プログラムをさらに2週間。

すると・・・

↓

「キレイ脳」にかわったあなたは、体の不調が解消し、理想のボディを手に入れています！

作者紹介:

■藤田かおり ふじた・かおり

リスリーニューヨークヨガ代表。2003年よりニューヨークスタイルのヨガに東洋医学のリラクゼーションを取り入れたオリジナルヨガを創作、展開。女性特有のさまざまな疾患や精神状態の改善に効果を発揮している。著書『ゆがみ体質を治す！骨格美人ヨガ』は10万部をこえるベストセラーに。

目録:

[脳ヨガダイエット3週間プログラム_ダウンロード1](#)

标签

评论

[脳ヨガダイエット3週間プログラム_ダウンロード1](#)

书评

[脳ヨガダイエット3週間プログラム_ダウンロード1](#)