

美体瘦身瑜伽



[美体瘦身瑜伽_下载链接1](#)

著者:陈玉芬

出版者:青岛

出版时间:2011-3

装帧:

isbn:9787543652613

《完美女人书系:美体瘦身瑜伽》根据现代人的生活习惯,依据大家的想瘦部位,找出“想瘦部位排行榜”,由两岸三地最受欢迎的瑜伽老师设计最简单有效的动作。只要每天做一做,再搭配神奇有效的减肥计划书,每天1、2、3。让你瘦得健康又美丽,天天能量饱满,神采飞扬。

作者介绍:

目录: PART 1 从呼吸、休息开始瘦 每天1、2、3, 美体瘦身超Easy/12
呼吸也能瘦? /14 ——瑜伽呼吸让你有氧又瘦身。丹田呼吸法/16 盘坐呼吸姿势/17
平卧呼吸姿势/18 休息也能瘦? /19 ——瑜伽休息式, 让你瘦得健康又自然。
摊尸休息式/20 婴儿抱枕休息姿势/21 垫枕坐卧休息姿势/22
幸福心法, 也谈冥想/23 PART 2 要享“瘦”, 先想瘦 找出瘦不下来的真正原因/26
想瘦部位排行榜 No.1小腹/27 No.2上臂/28 No.3大腿/29 No.4臀部/30 No.5脸/31
No.6腰/32 No.7上背部/33 No.8小腿/34 No.9整条腿/35 PART 3 美体瘦身瑜伽
美体瘦身部位1—小腹/40 轮的姿势/40 船的姿势/42 腹部姿势/44 V字姿势/46
美体瘦身部位2—上臂/48 坐姿鹭变化姿势/48 细臂姿势/50 单手钩姿势/52
厚板架球姿势/54 美体瘦身部位3—大腿/56 斜卧勇士姿势/56 劈腿姿势/58
踩脚踏车姿势/60 美体瘦身部位4—臀部/62 架桥姿势/62 虎首姿势/64
桌子姿势/66 美体瘦身部位5—脸/68 扮鬼脸姿势/68 光泽姿势/70
美体瘦身部位6—腰部/72 三角姿势/72 曲膝转腰姿势/74
美体瘦身部位7—上背部/76 滚背姿势/76 快乐婴儿姿势/78
美体瘦身部位8—小腿/80 尖端姿势/80 剪刀姿势/82 美体瘦身部位9—整个腿部/84
斜板姿势/84 腿伸展系列姿势/86 美体瘦身部位10—下巴/88 犬系列姿势/88
鱼的姿势/90 美体瘦身部位11—胸部/92 英雄转身意识姿势/92 球意识姿势/94
美体瘦身部位12—上腹部/96 触抵趾尖姿势/96 卷曲上身姿势/98
全身曲线保养—敬全日姿势/100 PART 4 享“瘦”不忘美食 吃吃喝喝一身轻/106
惰性食物与变性食物/108 悦性食物/111 PART 5 美体瘦身能量美人餐
美体瘦身瑜伽食谱/114 两周高效瘦身饮食计划书/117
一周高效瘦身饮食计划书/118 瘦身小贴士 24.容易发胖的不良姿势
24.充满能量的挺直姿势 51.诚实面对自己 I 53.诚实面对自己 II 55.诚实面对自己 III
59.吃对比例, 身材更美丽 61.水中漫步 65.正确补充维生素 67.坐出好臀形
71.告诉自己“我爱你!” 75.喝出好身材 79.相信自己 83.实现你的愿望吧
87.泡出轻盈下半身 91.早起做日光浴 95.一起伸懒腰 99.餐前休息、餐后散步
104.什么是核心肌群 104.向弯腰驼背说Bye-bye
· · · · · · (收起)

[美体瘦身瑜伽_下载链接1](#)

标签

评论

[美体瘦身瑜伽_下载链接1](#)

书评

[美体瘦身瑜伽_下载链接1](#)