

吃对食物 练对瑜伽



[吃对食物 练对瑜伽_下载链接1_](#)

著者:天悦国际瑜伽

出版者:中国纺织

出版时间:2009-9

装帧:

isbn:9787506458856

《吃对食物,练对瑜伽》内容简介：一本真正看得懂、学得会、用得着、有助益的瑜伽书！正确的瑜伽练习+健康饮食习惯=充足的生命活力

作者介绍:

目录: 瑜伽难学吗 一、由简到难, 循序渐进

1. 从简单的动作入手, 不要一开始就追求高难度
 2. 努力把动作做到位, 但绝不勉强自己的身体
 3. 身体够灵活才可以练瑜伽吗
 4. 坚持练习, 持续改进
- ## 二、慢慢改善生活方式
- ### 三、练习效果提升诀窍
1. 专注于动作本身
 2. 认清练习目的练好瑜伽基本功
 1. 练瑜伽穿什么
 2. 在什么环境开练
 3. 背景音乐
 4. 应该在什么时间练瑜伽
 5. 瑜伽辅助品和器物动作做错, 不如不练
- ## 一、自然、顺畅地呼吸
- ### 二、练习时集中精力
- ### 三、容易出错的动作
1. 下压时背部弓起
 2. 过度延展
 3. 着力点不正确
 - 四、概率极小的慢性伤害也要防患于未然
 - 五、特殊生理期练习须知
- 一开始就练对——最值得学习的瑜伽体式大揭秘
- ## 一、减压放松瑜伽
1. 缓解颈部疲劳, 预防颈部疾病——颈部练习
 2. 让大圆肩以及肩周炎远离——肩旋转练习
 3. 保持臂部的灵活和纤巧——手臂伸展
 4. 舒展背部, 有效解压——背部伸展
 5. 温和热身, 消除背部疲劳, 增加脊柱灵活性——猫式
 6. 开启全身能量的经典体式——拜日式
- ## 二、让你更苗条的瑜伽
1. 雕塑手臂线条, 强化腹肌力量——斜板式
 2. 雕塑大腿内侧线条, 美化腰部——回望式
 3. 美胸、收腹、美化背部——眼镜蛇式
 4. 减少腰部多余脂肪, 雕塑双腿——三角式
 5. 美化双腿, 扩展胸部, 美化体态——幻椅式
 6. 改善胸部下垂和双下巴, 伸展四肢——顶峰式
 7. 美胸、收腹、消除下巴赘肉, 纠正不良体态——鱼式
 8. 有效瘦腰, 美化踝关节——金刚坐侧伸展
 9. 减少腰腹脂肪, 强健双腿——半舰式
 10. 解决后背、肩、颈部脂肪堆积问题——脊柱扭动式
 11. 加强全身平衡感, 塑造下半身线条——乌王式
- ## 三、功效卓著的保健瑜伽
1. 扩展胸部, 灵活肩关节, 唤醒大脑——牛面式
 2. 伸展上背部、腹部, 增强脊柱灵活性——眼镜蛇转动式
 3. 舒缓下背部, 紧实臀部肌肉, 调理消化系统——蝗虫式
 4. 收紧腹部肌肉, 强健腹腔多个器官——腹部按摩功
 5. 矫正不良身姿, 调节内分泌——弓式
 6. 美化肩颈, 调节食欲, 缓解便秘——炮弹式和瑜伽一起, 步入健康生活
- ## 一、解读基本营养素
1. 蛋白质——维持生命必不可少的物质
 2. 脂肪——储存和供给能量
 3. 碳水化合物——为生命活动提供“燃料”
 4. 维生素——维持身体健康的重要活性物质
 5. 矿物质——代谢及人体生长所必须
 6. 水——身体的主要成分
 7. 纤维素——维持肠道健康, 保持体形
- ## 二、日常食物营养强项大揭秘
1. 蔬菜: 维生素C、胡萝卜素、植物化合物
 2. 水果: 多种维生素、碳水化合物、高品质水
 3. 肉类: 蛋白质、脂肪、矿物质、脂溶性维生素
 4. 水产类: 优质蛋白质、矿物质、维生素、微量元素
 5. 坚果: 不饱和脂肪酸、矿物质
 6. 豆类: 不饱和脂肪酸、植物蛋白、B族维生素
 7. 粗粮: 纤维素、矿物质
- ## 三、瑜伽饮食养生法则
1. 素食让你更健康
 2. 饮食与性情
 3. 食物也有性情
 4. 健康断食
- ## 四、跟我学做健康菜肴
- • • • • [\(收起\)](#)

[吃对食物 练对瑜伽 下载链接1](#)

标签

瑜伽

评论

[吃对食物 练对瑜伽_下载链接1](#)

书评

[吃对食物 练对瑜伽_下载链接1](#)