

家居乐活美人瑜伽

[家居乐活美人瑜伽_下载链接1](#)

著者:矫林江 编

出版者:

出版时间:2009-10

装帧:

isbn:9787506459617

《家居乐活美人瑜伽》为爱美宅女、时尚主妇、SOHO族等群体量身打造。全书风格轻

松活泼，介绍了时下最流行的“生活瑜伽”，让你在一天清晨、午后、傍晚、睡前都能得到瑜伽的悉心呵护；在家里的沙发上、床上、椅子上都能让瑜伽帮你快速塑身美颜；你还可以在看电视、阅读、刷牙的间隙做瑜伽，如同做好玩儿的游戏。《家居乐活美人瑜伽》提供40招自练瑜伽美人技，30套灵活变通瘦身志，20个随时随地都能做的懒人瑜伽式，还独家揭秘日本最流行的“顺便式瑜伽”减肥法，让你足不出户，宅在家里用少量时间也可锻炼出“明星”大效果！

作者介绍:

目录:

[家居乐活美人瑜伽_下载链接1](#)

标签

瑜伽

评论

图书馆借的，哈哈。图书馆真是个好地方啊好地方

嘿嘿，粗通瑜伽的我，竟然这些体式都见过哦。

[家居乐活美人瑜伽_下载链接1](#)

书评
