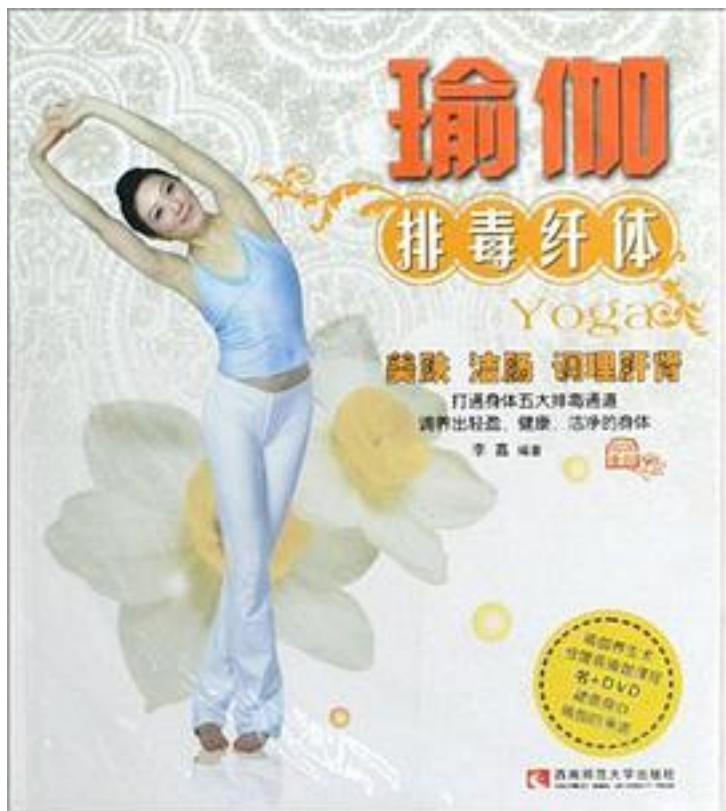


瑜伽排毒纤体



[瑜伽排毒纤体 下载链接1](#)

著者:李嘉

出版者:西南师大

出版时间:2009-6

装帧:

isbn:9787562145059

《瑜伽排毒纤体》内容简介：瑜伽是一种古老的养生方法，倡导用体式练习、冥想、呼吸控制法和食疗进行自然排毒。练习者通过运动身体、控制呼吸、调理饮食就可以养出健康、清洁、轻盈的身体。瑜伽还能引导练习者调整心理、情感和精神状态，使人达到身与心的协调与平衡。瑜伽排毒养生正风靡全球女性。

作者介绍:

目录: Part One “毒” 来 “毒” 往 第一节 你可能已经中毒了 第二节
揭秘五大排毒通道与毒素深度对话
皮肤第一眼的完美印象/肝脏让生命甘露永不枯竭/肾脏精力之源生命之本/肠道轻盈通透从“肠”计议/淋巴系统强韧美女炼成计Part Two 认识瑜伽疗法 第一节
瑜伽自然高效的排毒疗法 第二节 瑜伽对肠道的清洁 第三节 瑜伽对全身的打理Part Three 会馆级排毒纤体课程 第一节 肠道排毒根治便秘的日常练习课程
热身/体式套路练习/调息练习与收束法/大放松 第二节 商卡法见证40分钟排便的奇迹
练习之前的准备/商卡的禁忌/商卡的流程/练习中的注意事项/商卡练习进行时 第三节
肝脏排毒养肝护肝的日常练习课程 体式套路练习/冥想排毒法/降火安神的数息法
第四节 淋巴系统排毒抵御疾病的日常练习课程 体式套路练习/修复病痛的呼吸法 第五节
肾脏排毒新风尚 健康水洗肾法/健康水源头 第六节 皮肤排毒享受慢调养
“喜刷刷”淋浴排毒法/“温柔的拥抱”泡浴排毒法/清洁从贴身织物开始Part Four
瑜伽食疗排毒 第一节 健康美丽“碱”回来 第二节 减食疗法完全手册
· · · · · (收起)

[瑜伽排毒纤体 下载链接1](#)

标签

评论

[瑜伽排毒纤体 下载链接1](#)

书评

[瑜伽排毒纤体 下载链接1](#)