

懒人瑜伽计划



[懒人瑜伽计划 下载链接1](#)

著者:刘冬梅

出版者:

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787562148418

《懒人瑜伽计划》内容简介：每天从早到晚分时段为读者设计周到的锻炼计划，只要跟着书中的步骤进行练习，就能轻松摆脱现代人常见的腰酸背痛、眼睛酸胀等亚健康状态，书中动作简单易学，读者在看电视、工作中、散步的时候就能轻轻松松完成。

作者介绍:

目录:

[懒人瑜伽计划 下载链接1](#)

标签

社会

健身

健康

修行

评论

书挺好的，是我太懒……

感觉还蛮好的，动作很好

[懒人瑜伽计划 下载链接1](#)

书评

我是业余的瑜伽练习者，觉得这本书还是挺适合我这类人，如果你只是把瑜伽当做一项放松的运动，我推荐这本书。书里面许多的动作都简单易学，做下来效果也不错，并且还有许多专门针对性部位的练习动作，女生们想减肥的也可以看看

[懒人瑜伽计划 下载链接1](#)