

瑜珈天后: LuLu的瘦身美學



[瑜珈天后: LuLu的瘦身美學 下载链接1](#)

著者:LULU

出版者:趨勢文化出版有限公司

出版时间:2010/02/08

装帧:

isbn:9789868260689

風格及內容設定以瑜珈的觀念出發談如何瘦身以簡易肌肉學及骨骼為主要分析重點活潑的帶入瘦身的領域內文輕鬆卻有專業的瑜珈知識及專業

1. 全書分成從頭（臉）到腳共13大難瘦部位（臉、肩、頸、背、上手臂、副乳、蝴蝶袖、胸（豐胸、雕塑、除皺）、腰、腹、臀、大腿、小腿）、7大重點秘方（吃、喝、擦、抹、敷、補、薰香）、30項保養產品及道具（瘦身褲、襪、油、雕胸祕招、美白調養、刮棒…），讓不管是哪種肥胖類型的讀者都能找到試用的對策。

2. 針對產後、疤痕、不當瘦身所遺留之紋路痕跡，保養淡斑、美白調勻膚色…等建議和居家保健。

3. 把所有瑜珈中跟瘦身、塑身、美姿體態的相關動作和功效一次講足，讓你不必再找其他資料來學。

4. 除了瑜珈，還包括神效按摩法、3D奶雕法、LULU媽獨家美瘦身餐單、芭蕾瑜珈（俄式宮廷密傳）、除皺除文法、上班族懶人運動椅…各種瘦身男女奉為聖經的必殺技，通通在書中傳授。

5. 除了瘦身，還有美身和美姿，因此包括美白、緊緻除皺、去角質、提臀、胸部塑型、遮瑕、遮疤、除紋…等美體祕方。

作者介绍:

Lulu老師

以前的癡肥妹，現在是擁有魔鬼身材的瑜珈老師。

國立台北藝術大學舞蹈系、國立台北藝術大學劇場藝術研究所畢業

修習瑜珈多年，曾隨美國知名瑜珈大師 Rodney Yee 接受 Iyengar 系統訓練課程，並領有三項國際性瑜珈教師執照，美國 YogaFit Teacher Training Systems 合格瑜珈教師，美國治療瑜珈 (Therapeutic Yoga) 合格瑜珈教師及 Ashtanga 系統瑜珈大師合格培訓教師。現任嗎哪瑜珈經營者兼老師及 TVBS《女人我最大》瑜珈教師。著有《百分魔體雙人瑜珈》、《百分魔體 28 生理瑜珈》。

目录:

[瑜珈天后: LuLu的瘦身美學_下载链接1](#)

标签

瑜伽

评论

[瑜珈天后: LuLu的瘦身美學_下载链接1_](#)

书评

[瑜珈天后: LuLu的瘦身美學_下载链接1_](#)