

瑜伽天后LULU瘦身美学



[瑜伽天后LULU瘦身美学 下载链接1](#)

著者:LULU

出版者:广西科技

出版时间:2010-7

装帧:

isbn:9787807634942

从140斤的肥妹到美丽的瑜伽老师，LULU在上一本《露露胖公主变身记》里没有讲完，没有讲到的更有效的方法，在这本书里一次教给你！减肥的目的是雕出S曲线，不是减成排骨妹，LULU老师愿与大家分享最健康有效的瘦身法！

全面揭示

- 等了2年，就等这一本瘦身圣经！

- 学会呼吸就能瘦——肋骨呼吸法
- 12星期，针对3种顽固大脸——小脸美人瑜伽计划
- 6招减重不减胸——美胸瑜伽
- 掰掰肉OUT——美臂速成班
- 如何拥有性感美背 · 水桶大婶怎样变蛇腰美人
- 在办公室久坐，就会出现小肚子突出、腿部水肿、腰酸背痛的现象，7式懒人office瑜伽就要解决你的这个麻烦问题！
- 腿部恐怕是最难减的部位了，大家都深有体会，LULU老师针对最难减部位的美腿提臀方法，让萝卜腿、大象腿、扁扁臀，统统OUT！
- 13年血泪减肥史，让LULU老师独创了一套穴道按摩瘦身法，中医加瑜伽，让你健康瘦下来。

简体版特别奉送独家授权LULU老师影音瘦身瑜伽教程DVD

作者介绍:

目录: LULU老师自序 瘦身，应该是件有趣的事Chapter 1
 你敢吗？秀出性感好身材是道德的 身材大检验的女人战场 瑜伽真的能瘦吗？
 YOGA的神奇曲线雕塑效果 瑜伽让你瘦身的关键：圆肌肉变成长肌肉
 健康的减肥，瘦身才会美Chapter 2 呼吸就能瘦 一起来学瘦身深呼吸 肋骨呼吸法
 腹式呼吸法Chapter 3 魔鬼曲线基础班，线条比体重更重要！
 姿势，决定你的身材曲线美丑 很多女生不知道的瘦身瑜伽
 最好的减肥，是雕出S曲线不是排骨妹！ 让你线条变美的几个练习Chapter 4
 变瘦变美的必吃&必戒日常饮食 变瘦变美必吃！ 变瘦变美必知！ Chapter 5
 办公室懒人瑜伽Chapter 6 小脸美人完美改造计划 完美小脸瑜伽Chapter 7
 脖颈美人性感指数飙升 美颈瑜伽必杀技Chapter 8 6招瑜伽 让你变美胸女神
 美胸女神瑜伽Chapter 9 掰掰肉OUT！！ 美臂速成班 美臂瑜伽Chapter 10
 当个性感百分百的背影杀手 虎背熊腰绝不是一天造成的！ 美化背部的肋骨呼吸法
 美背瑜伽必杀技Chapter 11 水桶大婶变蛇腰美人 肥肉腰的形成 蛇腰瑜伽Chapter 12
 抢救第二脑，拒当小腹婆 减脂肪也要减情绪 腹式呼吸抢救腹部脑 致命小腹婆
 消小腹瑜伽Chapter 13 水蜜桃的秘密 美臀瑜伽必杀技Chapter 14 请叫我美腿女王！
 美腿女王瑜伽Chapter 15 抢救难看萝卜腿 萝卜腿克星瑜伽示范Chapter 16
 复制欲望城市的性感足下风情！ 性感足踝瑜伽Chapter 17
 俏妈咪产后瘦身、调养瑜伽全攻略 6个月黄金瘦身期 腹式呼吸对产后妈妈很重要
 胸部也要预防妊娠纹！ 胸部的保养 产后瑜伽3阶段 坐月子·第两个月·产后3个月之后
 新手妈妈好用小道具Chapter 18 Lulu’s独家穴道按摩瘦身 脸部穴道按摩
 丰胸塑胸穴道按摩 腰、腹部穴道按摩 手、腿、足部穴道按摩 呼吸法Chapter 19
 美塑身保养圣品独家大公开
 (收起)

[瑜伽天后LULU瘦身美学_下载链接1](#)

标签

瑜伽

减肥

lulu

养生

瘦身

女性

生活

知识

评论

恩~我幻想我看了之后斗瘦了……\(^o^)/

lulu的图片太多了啦，送的碟网上可以下到。能跟着做就是好的，可是。。。我还没行动。。。

属于新歌加精选的一本书。虽然有很多的瑜伽动作，但文字部分偷懒也太多了。

读减肥的书是不会减肥的，哈哈。

看的视频 不怎么强

和上一本书如此类似 只是换了封面 换了噱头 新瓶旧酒接着卖 无趣

主题以外内容太多，多为作者写真，干脆当写真集出了好了。
动作很多重复，忽悠谁呢？纸张太差，气味难闻。最重要的是，贵！性价比差。。

后半部内容不够充实，前半部还可以

最漂亮的瑜伽书

刚读的时候很喜欢。仔细学了一下之后觉得比较初级，适合新手。有针对具体部分（胸、腹、颈、萝卜腿灯）运动做的瑜伽。不难，较容易上手所以还是给个推荐

浪费我的钱。

这本不错 姿势很多

没有想象的好

内容很多，内涵一般。

#读书#444

图书馆随手翻。没有减肥需求所以很少看这类书，这本是针对拜拜肉、虎背熊腰、办公室族等介绍的减肥体式，还挺好玩的。

好身材，在平时一点一滴的动作习惯里~

视频做的不是很好

瑜伽基础姿势入门书

只是一本哈他瑜伽教科书。。。

健康。

[瑜伽天后LULU瘦身美学 下载链接1](#)

书评

<http://data.book.163.com/book/section/0000TEbP/0000TEbP72.html>

这是此书在线观看的地址

其实LuLu老师并不是传统意义上的骨干美人,但是她的身材就是有那种sexual appealing.你懂的.

瑜伽不一定能减肥,但是一定可以塑身养生.这一点是毋庸置疑的.如果你想要快速瘦身的话,不妨...

减肥的方法有很多，肥胖根源就是身体内脂肪大量堆积，脂肪堆积是需要一个过程的，人每天摄入的卡路里大于身体所需时就留存在体内最后变成脂肪，日积月累逐渐出现了大肚楠、肥腿、粗臂等现象。给大家推荐 我正在用的S美瘦身贴，练一练瑜伽，贴一贴瘦身贴，效果会更加不错呦~

[瑜伽天后LULU瘦身美学_下载链接1](#)