

# 《瑜伽排毒纤体》

## 图书基本信息

书名：《瑜伽排毒纤体》

13位ISBN编号：9787562145059

10位ISBN编号：7562145059

出版时间：2009-6

出版社：西南师大

作者：李嘉

页数：73

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《瑜伽排毒纤体》

## 内容概要

《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。

# 《瑜伽排毒纤体》

## 作者简介

李嘉，西南大学体育学院专业教师，Patanjali Yoga Study Center(帕坦伽利瑜伽研究中心)中国培训部资深导师，运动训练学硕士，国家一级运动员，国家一级健美操教练，曾多次在国内比赛中获奖。研修于印度KALVALYADHAMA(凯瓦雅达哈玛)瑜伽学院，从事瑜伽教学与推广十余年，总结多年的教学经验，编写了该套瑜伽图书，旨在与更多女性分享健康、美丽、愉悦与自信的心得。

# 《瑜伽排毒纤体》

## 书籍目录

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

# 《瑜伽排毒纤体》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)