

《美人瑜伽》

图书基本信息

书名：《美人瑜伽》

13位ISBN编号：9787501540402

10位ISBN编号：7501540403

出版时间：2004-1-1

出版社：知识出版社

作者：陈玉芬

页数：120

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

《美人瑜伽》

内容概要

皮肤皱了？胸部平了？衣服全都穿不下了？用尽了各种方法、吃遍了各种妙方，结果总是令你有所遗憾？美，不全然是取悦他人，美，最重要的，是让自己愉悦舒畅！每天为自己安排5 - 10分钟做做瑜伽，你就可以想塑哪里就瘦哪里，想何处粉粉嫩嫩就可以何处柔柔润润！再加上书中介绍的相关的，穴位按摩，养生茶饮，健康蔬果法，美人汤浴……很快的，你就能拥有实实在在的美丽与健康！

《美人瑜伽》

作者简介

张玉芬 瑜伽界资深指导老师，逾20年瑜伽教学经验，为各大电视、广播瑜伽节目名主持人。曾任：“中华航空公司”“空中瑜伽”示范东吴大学瑜伽社团指导，东森电视台“健康有约”与“中视“早安新闻”3分钟瑜伽主讲人，现任邱素贞瑜伽天地总经理风雅韵休闲广场负责人，邱素贞瑜伽天地教材总编辑，著作：《塑身瑜伽》、《简简单单做瑜伽》、《坐坐族瑜伽》。

书籍目录

- 一 医师推荐序
- 二 作者序
- 三 做个百分百美人儿
- 四 美人必修课一定要加油！
- 五 瞄准目标，各个击破！
 - 1 头发
 - 2 脸部
 - 3 颈、肩、背部
 - 4 上臂与手
 - 5 胸部
 - 6 腰部
 -
- 六 修长身材
 -
- 七 嫩白基本功 防晒
 -
- 八 瑜伽嫩白绝招
 -
- 九 去角质妙招
 -

《美人瑜伽》

编辑推荐

瑜伽是一种里外兼施的缓和运动，有适合10岁到100岁各年龄段人的动作，只要吸纳，配合书中的动作，就能让五脏六腑得到调理，驱除疾病，自然容光焕发，再加上日常调养，雕塑身体，丽质不必天生，此刻你已拥有！看到这里，心动了吗？赶快翻开内页，即刻行动，只要再努力一点点，你已经开始变成美人了喔！

《美人瑜伽》

精彩短评

- 1、入门就是靠它啊 ^_^
- 2、我的瑜伽启蒙书，不错
- 3、瑜伽入门读物，排版亲切。
- 4、第一本瑜伽书，第一次接触瑜伽
- 5、还是大学时候买的，一直没怎么好好看，最近翻出来了。
- 6、很多的方法教你如何通过瑜伽变得更美丽，希望大家一起分享这种美丽的方法

《美人瑜伽》

精彩书评

1、06年，上大二在图书馆买的，对于第一次练习瑜伽的我来说，此书通俗易懂，上手很快，效果很美。另外，纸张也不错，内页设计大气，书中的细节比较多，告诉你某个动作的重点注意什么，意念放哪里，配合一些饮食及面膜的细节。总之对此书很满意，中间也换过其他书，但最终都不如此书完美。

《美人瑜伽》

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