

《逆轉瘦》

图书基本信息

书名：《逆轉瘦》

13位ISBN编号：9789868719538

10位ISBN编号：9868719534

出版时间：2011-8-25

出版社：瑞麗美人國際媒體

作者：LULU

页数：176

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

內容概要

你人生大半時間都在和減肥奮戰嗎？

你總是不斷的減肥、復胖、減肥、復胖嗎？

千萬別氣餒，更不要放棄！

瑜伽天后告訴你「永久瘦、不復胖」的好身材關鍵

只有瘦還不夠！還要瘦得漂亮！

LULU體雕瘦身法給你三大保證：

身體輕盈了！曲線拉長了！看起來變年輕了！

擁有媽媽的身分，卻能保持小姐的身材，她是怎麼辦到的？

減肥很難，維持好身材更難！揭開LULU窈窕曲線的祕密

這本書，以下6種人必看：

長期和脂肪肥肉對抗，卻無法擺脫它們的人。

好不容易瘦下來，但是美好體重卻維持不久，反而連本帶利胖回來。

生完小孩後，曲線消失，只能感嘆「回不去了」的人。

年紀越大、代謝越差，體重與年紀一起成長的人。

明明體重沒有增加，卻穿不下從前S號衣服的人！

吃得比別人少，卻胖得比別人快的人！

這些人通通都有救了！

快跟著LULU培養一顆易瘦腦，跟著做「體雕瘦身瑜伽」，

你也能夠打造不復胖的易瘦體質！

< LULU的體雕瑜伽，讓你身體輕盈、曲線拉長、年輕亮麗！ >

揭開LULU逆轉瘦的祕密：

逆轉奇蹟1：打破生完小孩、注定當大尺碼媽媽的宿命！

逆轉奇蹟2：熟女年紀的我，還能保持小姐辣身材！

逆轉奇蹟3：節食瘦身不是長久之計，吃得多的瘦子，最令人羨慕！

逆轉奇蹟4：減肥又復胖的危機，不會發生在我身上！

逆轉奇蹟5：不只要瘦，還要瘦得好看！

【特色1】超勵志！LULU逆轉人生的身材，開啟美麗人生！

走過肥胖的青春期、鬼打牆的復胖期、瑜伽瘦身期、一直到現在，LULU已經到了一般人眼中的熟女年紀，即使生過小孩，她的身材曲線卻達到人生的顛峰，她是怎麼辦到的？

她人生的身材變化充滿了起伏，嘗過了肥胖的人情冷暖，現在卻能享受倒吃甘蔗般的甜美，不管你幾歲，不管現在幾公斤，也可以像LULU一樣，逆轉身材！

【特色2】最詳盡！融合「肌肉&骨盆&脊椎&呼吸」瑜伽四大要點

練瑜伽真的可以瘦嗎？為什麼瑜伽動作可以有雕塑身材線條的效果？當你知道簡單的肌肉原理與位置，可以幫助你「練對肌肉」。

骨盆和脊椎是撐起身體的主要支架，身體歪斜是許多人瘦不下來的原因！學習呼吸法，可以讓瑜伽更深層的燃燒熱量！當你知道這四大要點，就可以更了解，瑜伽不只是動作的練習，它能讓你更了解自己的身體！

【特色3】不只要瘦，還要瘦得好看！

瘦身不是只有追求體重計上的數字，更重要的是身體的線條。這本書不但讓胖的人健康瘦身，還能讓瘦的人，擁有更好的曲線，穿衣服可以更好看，展現女人味！

【特色4】逆轉吧！隨書附贈「逆轉身材DVD」，完整教學

LULU親自示範書中33個主要的瑜伽動作，包括上段、中段、下段部位的體雕瑜伽，清楚的解說，讓你在家就能跟著LULU老師正確的學習。

作者簡介

LULU

擁有二十年的減肥心酸血淚史！

舞蹈科班出身，卻因為當年體型太胖，只能當個胖天鵝。青春歲月裡，因為肥胖，讓她充滿自卑與憂鬱。為了變瘦、變美，嘗試了許多方法，卻在復胖、減肥、減肥、復胖中打轉，造成內分泌失調，身心健康出現警訊！

當了多年的露露胖公主，在遇到瑜伽之後，讓她逆轉了人生的身材，甩掉肥肉、不再復胖，脫胎換骨的程度，讓以前的朋友都以為她動了全身大整型！

一個小孩、37歲的LULU，靠著自創的「體雕瘦身瑜伽」，讓她即使擁有媽媽與熟女的身分，卻能保持年輕辣妹般的S曲線！

書籍目錄

PART1 揭開LULU老師逆轉瘦的祕密

逆轉奇蹟1：打破生完小孩，注定當大尺碼媽媽的宿命！

．生完小孩的我，比生產前還要瘦！

逆轉奇蹟2：熟女年紀的我，還能保持小姐辣身材！

．不管你幾歲，都能擁有S形身材！

逆轉奇蹟3：節食瘦身不是長久之計，吃得多的瘦子，最令人羨慕！

．提高代謝力，打造吃不胖的瘦子體質！

逆轉奇蹟4：減肥又復胖的危機，不會發生在我身上！

．維持十年的瘦身經驗告訴你，別犯了瘦身常見錯誤！

逆轉奇蹟5：不只要瘦，還要瘦得好看！

．LULU的體雕瑜伽法，讓你身體輕盈、曲線拉長、年輕亮麗！

PART2逆轉身材的四大重點：肌肉&脊椎&骨盆&呼吸

Point1-1肌肉：練出修長的肌肉，拉長身型比例！

Point1-2肌肉：練「對」的肌肉，才能拉長線條！

Point1-3肌肉：記住簡單肌肉圖，用「心」感受身體的變化！

Point2脊椎：脊椎平衡的人，不容易變胖！

Point3骨盆：骨盆歪斜，身材走樣的禍首！

Point4呼吸：正確的呼吸法，讓脂肪燃燒得更快速！

<火呼吸法> 增強肺活量

<腹式呼吸法> 刺激深層肌肉群

<肋骨呼吸法> 活絡上半身的肌肉

<體呼吸法> 短時間增強活力

PART3體雕瑜伽，讓你身體輕盈了！曲線拉長了！看起來變年輕了！

【暖身運動】

1旋轉頭部：柔軟肩頸部位的肌群及關節

2伸展手臂：伸展手臂的關節及肌群

3旋轉腰部：旋轉腰部的肌群，放鬆腰椎

4轉動髖關節：活動髖關節及腿部肌群

5屈膝前彎：伸展大腿內側深層的肌群

【體雕上段運動】

1擴胸式一：帶動手臂肌肉，甩掉掰掰肉

2擴胸式二：打開胸部肌肉，不再彎腰駝背

3側伸展式一：消除難瘦的背部肌肉，擺脫壯碩體型

4側伸展式二：美背美腰一次達成

5祈禱上揚式：美胸UP UP，集中、托高又緊實

6弓式：擁有性感的肩、頸曲線

7鋤式：緊實的肩頸線條，讓你看起來年輕五歲

8坐姿扭轉式：提升代謝力，按摩腹部內臟

9貓式伸展：打開胸、背肌肉，舒展僵硬疲勞

10活泉式：伸展肌肉線條，拉長身材比例

11椅子式：帶動背、腰、腿的全身運動

【體雕中段運動】

1貓式：柔軟脊椎，美化背部線條

2貓式變化一：伸展手與腿的肌肉線條，拉長比例

3貓式變化二：訓練核心肌群，讓體態完美不走樣

4敬拜式：延伸上半身線條，改善厚實肩背

5獅面式：緊實上背部、改善背痛

- 6獅面式變化一：防止骨盆錯位，按摩內臟
- 7飛翔式：消除肉肉小腹與背部的贅肉
- 8勇士扭轉式：扭轉帶動出迷人小蠻腰
- 9坐姿前彎式：擺脫腰痠背痛的宿疾
- 10單腳坐姿前彎式：深層的延展，帶動深層背部肌肉
- 11平板式：告別水桶腰，緊實腹部肌力

【體雕下段運動】

- 1坐姿側延伸式：改善雙腳浮腫，舒展僵硬肌肉
- 2船式：打擊鬆軟的大腿內側贅肉
- 3勇士二：燃燒腿部脂肪，增強肌耐力
- 4勇士二變化：提臀瘦大腿，打擊下半身肥胖
- 5大樹前彎式：改善下半身血液循環不良及浮腫問題
- 6大樹前彎式二：舒緩後側腿筋，放鬆雙腿肌肉
- 7大樹前彎式三：延展腿部肌群，帶動修長美腿
- 8大樹延伸式：腰、臀、腿，一次到位的肌肉延伸
- 9站立前彎式：消除雙腿緊繃，輕盈你的腳步
- 10左右前衝式：打開髖關節，避免脂肪囤積
- 11橋式：打造水蜜桃翹臀，鬆軟下垂不上身

【和緩運動】

- 1嬰孩式：放鬆腹腔與背部肌肉
- 2平躺抱膝式：放鬆背部肌群
- 3平躺青蛙式：放鬆下背的肌群
- 4平躺抬腿：美化腿部肌肉線條，預防腿部浮腫
- 5完全休息式：幫助全身放鬆，消除疲勞與肌肉緊繃

PART4二十一天，好身材養成班

- 第一週體雕瑜伽：從輕度的瑜伽動作開始
- 第二週體雕瑜伽：加深肌耐力的訓練
- 第三週體雕瑜伽：熟練動作，讓呼吸更深層順暢
- 睡前的緩和體雕瑜伽：消除一天的疲勞，隔天起床好元氣！
- 辦公室的簡易體雕瑜伽：隨時隨地都能做，上班時全身不再僵硬！
- LULU老師的居家瘦身小撇步
- 補充對的食物，不用怕發胖！
- 從心出發，培養一顆易瘦腦！

《逆轉瘦》

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