

《36岁超模的孕妇瑜伽和产后瘦身》

图书基本信息

书名：《36岁超模的孕妇瑜伽和产后瘦身》

13位ISBN编号：9787555101394

出版时间：2014-3-1

作者：金素延

页数：143

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

《36岁超模的孕妇瑜伽和产后瘦身》

内容概要

谁说孕妇一定要虎背熊腰、产后身材走样变大妈？谁说年龄大了生孩子，身材特别难恢复？对于一个标准高龄产妇，36岁才怀自己人生第一胎的金素延来说，这些都不是个事。曾经荣登超模冠军宝位的她，对付孕期体重增长、让产后身材迅速恢复，简直so so easy!

她跟所有的孕妇一样也有尿频、酸痛、水肿、心情忧郁、体重增加等妊娠症状，为了解除这些烦恼，她独家发明了孕期也能做的孕YOKA，通过瑜伽练习，不仅缓解了身体上的种种不适，在40周的孕期里，体重也只增加了12kg！而生完孩子95天后，就立刻恢复了前凸后翘的好身材。

作者以自己的亲身经历为范本，将“好孕YOKA”的理念分享给所有的准妈咪，一点一点亲身示范在怀孕期间都能做的瑜伽动作，以及产后速瘦的瑜伽练习。更有温馨体贴的夫妻瑜伽，不仅能让丈夫参与到“好孕”行列，更能增加父亲和胎儿的情感交流，让性感辣妈的家庭更加融洽。

6式预热瑜伽，放松身心

22式局部瑜伽，柔韧身体每一寸

5招顺产瑜伽，让自然分娩更轻松简单

10式夫妻瑜伽，感情交流增添父爱

8招产后瑜伽，3个月速瘦，恢复S曲线更添火辣

附赠孕期分段瑜伽动作大海报

孕期不超重，与宝宝共享健康，轻松顺产，产后速瘦乐享S曲线，从好孕YOGA开始。

《36岁超模的孕妇瑜伽和产后瘦身》

作者简介

[韩] 金素延 Kim Soyeon

韩国模特培训师，毕业于韩国中央大学表演专业。1995年获得韩国超模大赛冠军，从此之后活跃在韩国娱乐等多个领域。现担任韩国模特培育部门专门教授一职。拥有普拉提、瑜伽教师资格证以及模特培训资格证。

《36岁超模的孕妇瑜伽和产后瘦身》

书籍目录

《36岁超模的孕妇瑜伽和产后瘦身》

精彩短评

- 1、这TM是我买的最傻X的书，没一句正经有用的话，车轱辘话来回来去，就是你得瑜伽，怎么做根本没说。
- 2、记住一个理念很重要:孕妇体重管理的核心不是减重瘦身，而是体能管理。要相信孕妇不一定是虎背熊腰，产后也可以拥有更完美的身材。瑜伽动作和我平时做的《玉珠铉减肥瑜伽》大部分相似，只要不压迫腹部，可以自由做些运动，身体舒服，心情也愉快。
- 3、额。。。全是常见的瑜伽动作。。
- 4、不错

《36岁超模的孕妇瑜伽和产后瘦身》

精彩书评

1、超模冠军，36岁高龄产妇，面对人生第一胎居然做到了——怀孕40周，体重只增加了12kg，95天恢复原样这位性感辣妈，是如何轻松搞定的？孕期、产后身材管理大揭秘韩国准妈咪口耳相传，争相称赞！

2、文/数数。拿到这本书后，我迟迟未写评。主要是自己现在暂时并不属于书名的这类人。所以书一直就混杂在其他书里。上周回家参加大姑爷的寿辰时，遇到了我表姐。在我的脑海里，自从堂姐生了宝宝后，一直都是宽胖的体型。没想到这次回家却发现堂姐瘦身很成功，跟亲戚们闲聊的时候，才知道原来堂姐在家里进行瘦身运用。对于她是怎么瘦下来的，我没有细细的去询问，但是我明白到的是，要有一颗瘦身的心和正确的瘦身方案。那么离瘦身就不远的。回到住处后，我突然想到我似乎遗忘了我也有本瘦身方案。书中图文并茂的讲解了每一个阶段，需要的瘦身方式。从书名中可以知道点就是这些瘦身的运动跟我们平常练习的瑜伽有些相似的地方。在运动后，我们应该怎么样的用餐，书中也有参考。我妈看到我的这本书的时候，就笑话我，“现在都在准备这样的书了，男票都没有，你这可是大跃进”。“这叫未雨绸缪”。我很不屑的回答。现在我都只有把书放在以后备用的东西里面。其实我一直觉得有些东西，不是等你临近需要的时候才开始准备，为了将来健康苗条的身材，现在就得未雨绸缪。（由于书中讲的方法，自己现在并未实践，所以只能从书的内容讲解上评了。）

《36岁超模的孕妇瑜伽和产后瘦身》

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