

《一分鐘強效減肥排毒瑜伽》

图书基本信息

书名：《一分鐘強效減肥排毒瑜伽》

13位ISBN编号：9789866266720

10位ISBN编号：9866266729

出版社：華威文化

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

《一分鐘強效減肥排毒瑜伽》

內容概要

【本書特色】與最完美的自己相逢一分鐘強效減肥排毒瑜伽給肌膚和心靈做SPA，燃脂消贅肉，維持優雅好心情每日多花一分鐘，你也能成為窈窕的優雅美女 燃脂減肥，打造完美S曲線正確的呼吸與走路方式，不用刻意練習也能變身完美芭比。 高效排毒，美麗由內而外綻放減壓、排毒、消水腫，健康窈窕精神好。 養顏煥膚，打造無暇亮白肌膚滋潤、緊緻、去斑，給您白裡透紅好膚色。獨家超值附贈60分鐘自學光碟國際瑜伽老師全程指導，資深瑜伽教練親自示範，在家享受一對一的輔導。【內容簡介】對於我們每個人生活的改變，瑜伽不僅是表現在肢體健康與唾手可得的美麗輕盈之上，更是一種源自心靈深處的平和與安寧。當我們苦苦追求塵世中所謂的成功，而使得我們失去自我，迷失在那繁忙的模糊面孔中時，失去了心靈的自由。我們透過瑜伽，重新點燃生命的美好、激情、喜悅與感動，它就會帶著無窮盡的能量，流淌在我們靈魂中。

《一分鐘強效減肥排毒瑜伽》

作者簡介

張 斌 主編世界瑜伽協會中國部主席，元泉瑜伽創辦人，元泉胎息瑜伽呼吸法創始人，為瑜珈理療第一人，是瑜珈界集頂級瑜珈養生術和道家胎息呼吸法於一身的高級瑜珈修行導師。王 歡 動作編排、示範教練世界瑜伽協會元泉瑜伽高級私人瑜珈教練，高級私人瑜珈理療師。她永遠抱持著一顆分享的心去幫助每一位瑜珈學員，她完美地交融柔美和力量，透過體式與呼吸控制法的融合，領悟與展現生命的美妙旋律與智慧，沐浴瑜珈的神聖之光。

《一分鐘強效減肥排毒瑜伽》

書籍目錄

PART 01 神奇瑜伽，讓你成就終生美麗·揭開古老瑜伽神奇美麗密碼·瑜伽美體達人修煉3祕笈·
瑜伽優雅開練關鍵字：場地、時間、道具、音樂 PART 02 減肥瘦身YOGA，快速打造S形曲線·靜態
呼吸，消耗熱量也驚人14 腹式呼吸15 胸式呼吸15 完全式呼吸·常練瑜伽坐姿，不動也瘦16 金剛坐17
全蓮花坐·從頭開始悄悄瘦18 叩首式19 前屈式·修煉優雅纖頸美肩20 椅上駱駝式21 鴿子式·輕鬆豐
胸自然性感22 坐山式23 雲雀式·讓脊柱年輕柔軟有型24 脊柱扭轉式25 橋式·神速消除腹部救生圈26
單腿交換伸展式28 雙腿背部伸展式·「扭」出纖細腰身29 風吹樹式30 加強側伸展式·瞬間變身電臀美
女32 虎式33 後抬腿式·殲滅腿部頑固脂肪34 牽引腿肚式35 靠椅式36 樹式·平衡形體，柔韌修身38 神
猴哈努曼式40 踩單車式41 半蓮花站立前屈式·打造完美身形，變身完美芭比42 毗濕奴式44 頭倒立式
PART 03 高效排毒YOGA，讓美麗由內而外綻放·收毛孔，平滑素肌從表皮開始46 下犬式48 搖擺式
·消水腫，讓大小腿迅速小一號49 犁式51 倒箭式·排廢氣，立刻神清氣爽52 砲彈式53 鷺式·清腸毒
，享「瘦」暢通好舒服54 風車式56 貓伸展式·肝臟減壓，奇效調養好氣色57 門門式59 弓式·補好腎
，有精神60 半月式62 臥十字式·吐肺腑之毒，禦疾病侵襲63 跪姿舞蹈者式65 牛面式·滋陰養內，為
身體搭建防毒網66 蝴蝶式67 鴨行式·淋巴排毒，加快代謝靚面容68 蛇擊式69 聖哲瑪理琪式·活化大
腦細胞，調心理神70 鶴禪式72 眼鏡蛇式·清澈呼吸，放鬆心靈73 嬰兒放鬆式74 燭光冥想 PART 04 活
膚養顏YOGA，打造無瑕亮白美膚·瞬間提亮你的膚色76 花環式77 鏟斗式·明亮雙眸神采78 眼部按摩
式80 眼保健功·白裡透紅好膚色81 頂峰式82 魚式·緊緻收斂，改善皮膚瑕疵83 獅子一式84 獅子二式
·鎖水滋養，駐顏抗皺85 駝鳥式86 鬼臉瑜伽·簡單神奇大戰「痘」88 拜日式91 清涼呼吸法·下「斑
」潤白戰略92 束角式93 三角扭轉式·重現水潤絲滑髮質94 全蓮花背部伸展式95 輪式

《一分鐘強效減肥排毒瑜伽》

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