

# 《28天瑜伽完美曲線》

## 图书基本信息

书名：《28天瑜伽完美曲線》

13位ISBN编号：9789866266249

10位ISBN编号：9866266249

出版社：華威國際事業有限公司

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)

# 《28天瑜伽完美曲線》

## 內容概要

Lohas生活必備 天然減重日記 揭開瑜伽瘦身燃脂 28天修型美身的祕密 瘦身不只是甩掉肥肉 更要塑造超完美曲線！ 隨書附贈30分鐘瑜伽自學DVD 第一週 淨化身體內部環境 要瘦身先排毒 瑜伽練習配合排毒食譜，讓你從排出身體毒素開始，輕鬆踏上健康瘦身的瑜伽之旅。 第二週 打擊全身頑固脂肪，腰、腹、臀、腿瘦不停 瑜伽練習與飲食計畫，重點消除水腫、橘皮與局部脂肪，替你的身材建構一道有效的防線，再配合瑜伽收束法練習，讓悄悄開始屯積的脂肪無所遁形。 第三週 雕塑身材與韻味，讓你擁有的不只是完美身材 瑜伽體位法讓身材更加勻稱修長，自然呼吸法讓你更加曼妙婀娜，神祕的瑜伽冥想則幫你放鬆身體壓力，澄靜心靈，達到修身、修心、修靈的效果。 第四週 根除肥胖因子 完全不復胖 適當調節運動量，打破減肥瓶頸，注重飲食搭配和好習慣的養成，讓你在沒有壓力的狀態下自然瘦下來。

# 《28天瑜伽完美曲線》

## 作者簡介

矯江林 國際瑜伽導師、瑜伽行業權威專家 從事瑜伽教學工作十多年，多次親赴印度、斯里蘭卡、緬甸、尼泊爾等瑜伽聖地潛心研究，師從Chitragda、Hemangini、Gajendra、Kanchana等印度著名瑜伽大師，被印度瑜伽同仁譽為「喜馬拉雅之鷹」、「中國瑜伽冥想之父」。他傳奇地將印度瑜伽各流派和中國道教哲學、禪宗頓悟、藏傳佛教精髓等思想融合在一起。主張「取印度瑜伽之精華，融中國文化之神韻」，開創了獨特完善的綜合整體瑜伽體系 - - 中國瑜伽。他的多部瑜伽著作已成為各大瑜伽培訓機構的必備課程。

# 《28天瑜伽完美曲線》

## 書籍目錄

Test 「魅力伽人」完美曲線標準，你到達標準了嗎？Chapter 1照做就瘦，瑜伽帶你4週打造魔鬼身材！  
瑜伽 來自印度的上古神話 席卷全球，勢不可擋的瑜伽瘦身狂潮 解密瑜伽為什麼能讓你「瘦」  
舒舒服服享「瘦」瑜伽，你要選擇11件裝備Chapter 2第一週 促進新陳代謝，排毒清腸，告別肥胖體質 學習瑜伽享「瘦」呼吸法 排毒清腸體位法 排毒清腸七日瘦身食譜 魅力伽人享瘦心得：輕身排毒，澄淨心靈Chapter 3第二週 打擊全身頑固脂肪，腰腹臀腿瘦不停！ 告別頑固脂肪體位法 學習瑜伽窈窕收束法 告別頑固脂肪一週瘦身食譜 魅力伽人享瘦心得：橘皮贅肉，一網打盡Chapter 4第三週 全身雕塑，完美身材不是夢！ 全身雕塑體位法 學習瑜伽修身冥想 蠟光冥想與一點凝視冥想 整體塑形七日瘦身食譜Chapter 5第四週 根除肥胖因子，宛若新生不復胖！ 完美細節體位法 突破瓶頸不復胖體位法 學習瑜伽輕身放鬆術 模特兒身材不復胖七日瘦身食譜Chapter 6瑜伽淨化瘦身飲食 瑜伽的飲食精神 自然食？素食？斷食？ 瑜伽的特殊食物觀 悅性、變性、惰性食物 澄淨心靈 16則淨化排毒的瑜伽飲食法 瑜伽飲食合理嗎？ 來自營養師的觀點

# 《28天瑜伽完美曲線》

## 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)