

《瑜伽帮你瘦》

图书基本信息

书名：《瑜伽帮你瘦》

13位ISBN编号：9787501963386

10位ISBN编号：750196338X

出版时间：2008-3

出版社：中国轻工业

作者：郑先红,陈超

页数：124

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

《瑜伽帮你瘦》

内容概要

《瑜伽帮你瘦》(附盘)通过一种叫东方瑜伽的练习方法，将你的注意力集中到呼吸，身体，思想和精神的和谐共存上，并且进一步加深你的自我认知、自我接受与自爱。在真正发现都已经存在于内心深处的自爱之光之前，我们需要通过借助东方瑜伽这个向导，向通往发现自爱的道路上行进，体验各种前所未有的体验。最终你将发现、爱从来就没有离开过我们，她早已深驻我们内心了。

《瑜伽帮你瘦》

作者简介

郑先红，北京体育大学武术学院瑜伽培训部首席导师，北京大学民营经济研究院健康管理课题组组长，清华大学高管培训特聘瑜伽师，东南卫视《美丽佩配》特邀瑜伽老师，中国百佳魅力女性。

她是——瑜伽的受益人，享受自然、简约、优雅、坚强的瑜伽生活；阅历丰富的女子，足

《瑜伽帮你瘦》

书籍目录

1 从四个问号开始 为什么我会胖胖的？ 身体怎么这第容易胖呢 我究竟算不算胖呢 对胖胖的自己多一些了解 什么是瑜伽呢？ 活在经典里的瑜伽 瑜伽在当下 东方瑜伽 瑜伽能给我哪些帮助？ 东方瑜伽这样帮你瘦 东方瑜伽瘦身的更多益处 练习之前要准备什么？ 如何选择瑜伽教练 服装和辅助器具 练习的最佳时机 练习的地点 如何练习 制定适合你的瘦身目标2 呼吸也能瘦——调息 认识瑜伽中的呼吸 调息是瘦身的第一步 基础调息之腹式呼吸 基础调息之胸式呼吸 基础调息之完全（胸腹）式呼吸 经典调息之经络调息 经典调息之风箱调息 经典调息之圣光调息3 最有效的燃脂法——体位八课4 “想”瘦就瘦——冥想5 巩固瘦身成果——休息术6 天天瑜伽，天天瘦身附录：瑜伽4~8周瘦身计划参考文献结束语

《瑜伽帮你瘦》

编辑推荐

减肥瘦身在广告中是轻而易举的事，但在专家眼里却是复杂的难题，本书提出“运动+心理调节+营养”的瘦身方法，正是一条绿色健康的减肥之路。对于那些愿意在东方意境中修炼、以求得到健康与美丽的人士而言，本书更是很好的选择。 国际舍宾协会副主席、北京环球健美在线董事长康天成 这本关于瘦身的瑜伽读本，是郑先红教师多年智慧和教学心得的结晶，希望能让更多人享受到东方瑜伽带来的身、心、灵上的诸多益处。 北京大学民营经济研究院院长助理、中国民营经济研究会副秘书长 刑志清

《瑜伽帮你瘦》

精彩短评

- 1、帮别人买，反映的还不错
- 2、此书是听人介绍才买的，网上简略看了一点介绍。拿到后爱不释手，图文并茂，适合需要学习瑜伽的各类人士，并附有光盘，帮助学习。图片色彩清晰，各部分都有仔细分类，很喜欢。
- 3、可以很简单的直接照着操作！还有挂图很方便！性价比高，买对喽！
- 4、很好练！就是坚持不住><
- 5、还可以吧，挺详细的
- 6、办公室老坐着上班，不但肩膀僵硬脖子酸痛，最担心的是小肚子会猛长.....但是忙一天，下班之后真不想动了.....后来我发现瑜伽是个很好的健身方式，按照里面的图示去练习，用不了几分钟，就能感觉到肌肉在颤抖，全身出汗，很有成就感！做完一个动作，很累，但是身体会感觉很放松，也忘记了心里的压力了。推荐！
- 7、这两天正练习呢感觉不错
- 8、我是昨天下午收到的书，比我想象中来的要早，收到书，大概的看了一遍，介绍的很详细很适合我这样没有基础的人，挂图非常好，可以按照上面的计划来，如果能有三到四周的挂图就更好了。
- 9、帮朋友买的，据说自学不错
- 10、不错的一本书，但是有人指导入门最好。
- 11、附的那张图很好用，不过我本来就学过瑜伽，就是看看要做哪些动作而已。减肥好像没啥效果，倒是瑜伽的姿势介绍的比较详细。
- 12、书纸张不错，光盘很清晰，值得购买。
- 13、郑先红的东方瑜伽很好，适合不同成次的人，唯一不足的光碟的设计不太实用，还要选
- 14、重在坚持，要是能根据这本书坚持做的话世上没有不美的女人。
- 15、要是那种一点基础没有的适用么？
- 16、开始有点摸不到头脑，但是还是大约的看了一下。书不错，最好还是要有些瑜伽基础的人买比较好。光盘不是很理想，以为是按套路来的，结果每个动作都是零散的，需要自己去串联，所以感觉比较累！要是能按书后面的计划串联上就好了
- 17、简洁清爽。知道每天做什么，多长时间，多久会有结果。有空儿的时候跟着光盘做，懒惰的时候看挂图，把挂图贴在墙上，随时就可以做了。
- 18、希望熊美淋同学能够减肥成功，保持好身材。此书是和我另一本健身书买的，觉得健身书不错就买了这本瑜伽书，图片精美，还附赠大挂图。不错。
- 19、缘于这个封面买了这本书，里面的体位不多，但是挺精的，图片倒是精美但文字配的不是太好有的甚至有点不通顺呵呵，但不影响我喜欢这本书，整体感觉很舒服。大家看着办！（送一个DVD光盘和一张挂图,不错~）
- 20、我个人是非常喜欢.....唯一有点不完美的就是DVD不怎么好~~~~
- 21、很方便很实用的一本瑜伽书！
- 22、我觉得这本书正说中了我的问题所在——心理。我想很多胖的亲们都有这个问题，所以推荐。
- 23、一直都想买瑜伽书自己回家练，但是看了市面上卖的书都很花哨。这本书图文并茂十分的详细，特别是配了两周的瘦身瑜伽图，还有光盘，性价比很高。我还特地买了瑜伽垫，每天练习。值得买的一本书！
- 24、老师的书，受益匪浅！
- 25、其实很多瑜伽姿势都可以起到瘦身的作用，这本书名字很吸引眼球，但是我觉得受益的是姿势的标准性，并不是什么所谓的瘦身效果。
- 26、如题目所述，只是打得折扣少了些
- 27、外观不错 质量也可以
- 28、呵呵，很不错！
- 29、图片看着很舒服,把我带入了瑜伽的世界,我在书店买了一本,又在当当网买了第二本送给朋友.
- 30、不是我自己看的,是我老婆看的.她觉得好久好了.我感觉当当的服务还可以吧!
- 31、书里面不光配了光盘，还有挂图，剪下来贴在墙上，天天对着练，已经小有成效了。
- 32、这本书很实用，里面的介绍清楚，简单，不象有些瘦身瑜伽书那样说得笼统，说了等于没说。最

《瑜伽帮你瘦》

后还附有4到8周的瑜伽计划，挂图很精美、

《瑜伽帮你瘦》

精彩书评

1、我在经历了节食减肥失败后决定练习瑜伽减肥，所以就买了这本书，开始看第一节“从四个问号开始”就觉得很专业是真正修炼出来的，后面的动作篇也很专业很仔细，而且整本书排的很清爽，让人看了不会厌烦。是本不错的瑜伽书，推荐给大家！

《瑜伽帮你瘦》

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