

《瑜伽减肥4周计划》

图书基本信息

书名：《瑜伽减肥4周计划》

13位ISBN编号：9787506441667

10位ISBN编号：7506441667

出版时间：2007-1

出版社：中国纺织

作者：林晓海

页数：70

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

《瑜伽减肥4周计划》

内容概要

《瑜伽减肥4周计划》由国内最顶级瑜伽教研机构打造，轻松自在4周塑身成功！林晓海，印度甘地瑜伽学院在华唯一认证中方授课老师、名列sohu网“十佳健身教练员”。1个最专业、权威的瑜伽教学研究团队、4周超短时间、10种独特新鲜减肥小窍门、28种极具部位针对性的瑜伽体位法、28个位高程度练习者打造的进阶动作..... 让你亲身体会终极减肥的美妙过程！超值赠送高温瑜伽初体验VCD！

《瑜伽减肥4周计划》

作者简介

林晓海，资深瑜伽导师，印度甘地瑜伽学院在华唯一认证中方授课老师，蝉舟瑜伽馆教学总监，蝉舟瑜伽课程研发组核心成员，参与多项专题及特色课程编排和设计开发，国内级别专业瑜伽教练员培训认证班之主讲瑜伽老师，国际级教练员课程中方授课教师，《健与美》杂志瑜伽专栏顾问

《瑜伽减肥4周计划》

书籍目录

作者自序Chapter 1 和瑜伽一起，向美丽出发 瑜伽 = 古老&时尚 瑜伽 = 减肥&健康 瑜伽 = 高效&轻松&持久 开始瑜伽了，Are you ready? 关于本书Chapter 2 第1周 打造不易发胖的体质 呼吸拜日式 放松 12星座MM减肥对策大揭秘Chapter 3 第2周 雕塑核心肌肉群 瘦腰 瑜伽2式 1 三角伸展式 2 腰转动式 瘦小腹 瑜伽3式 1 眼镜蛇式 2 船式 3 上伸腿式 美臂 瑜伽3式 1 桥式 2 虎式 3 蝗虫式Chapter 4 第3周 塑造完美四肢 美臂 瑜伽3式 1 牛面式 2 鸟王变式 3 前臂旋转式 瘦小腿 瑜伽3式 1 顶峰式 2 钻石坐式 3 树式 瘦大腿 瑜伽3式 1 韦史努式 2 蹲式 3 战士第三式Chapter 5 第4周 补充精彩细节 脸部紧致 瑜伽3式 1 肩倒立式 2 狮子式 3 增延脊柱式 颈部紧致 瑜伽3式 1 犁式 2 鱼式 3 叩首式 美肩背 瑜伽2式 1 双角式 2 蜥蜴式 丰胸 瑜伽3式 1 猫伸展式 2 侧鸽工 3 平板式Chapter 6 瑜伽美人的健康生活 瑜伽生活 瑜伽饮食 瑜伽食谱

《瑜伽减肥4周计划》

编辑推荐

当你拿起《瑜伽减肥4周计划》时，你的减肥大业已经成功一半，因为《瑜伽减肥4周计划》介绍了最科学的减肥方法。

《瑜伽减肥4周计划》

精彩短评

- 1、刚收到说，坚持四周看看有没有效果，呵呵。
- 2、对于没有基础的初学者，难度有些大~~~~
- 3、研究学习中
- 4、OKOKOKOKOKOKOKOK
- 5、减肥还是吃减肥药来得快啊，不信你瞧!愈加愈加鱼价真贵
- 6、这是一本编排很合理的书籍,由浅至深的讲述引导.不管是初学者还是已经练习很久的人都可以一看即懂一学就会.
- 7、还好吧。就是盘子里的内容和书的不一样。。。
- 8、很好看懂，很好学的样子，准备坚持一下
- 9、对基本的介绍还可以，不过就我个人而言，书上每周锻炼的内容太少，类似与推销小姐的花哨语句太多，应多加几个动作，附赠的光盘质量很好，总体而言我很满意。
- 10、有些动作偶做不来!
- 11、图象清晰初学者易懂职得一学
- 12、按照这本书练得，3个月减了20斤，呵呵，真开心，希望大家也受益匪浅。
- 13、内容比较充实，也比较科学，就是自己没有坚持，所以效果不明显
- 14、还可以，对着图慢慢做。
- 15、这本书还不错，特别是配上光碟效果很好！看来不用上培训班了！
- 16、不需要节食，坚持一个月，会有预想不到的效果，想减肥的MM，很值得一看。
- 17、都是些比较简单的动作
- 18、不是骗人的~~绝对好~~我才练了5天挑着练的~~而且每天早晚加起来只练20分钟偶5天就瘦了2斤也明显小了不错
- 19、算是可以的吧！
- 20、我是为了买禅舟瑜伽林晓海老师的教学光盘的，我有他的第一集。很遗憾，这一集不是林晓海老师教学，不过也还算不错。书没看，没有减肥计划。要是能买到林小海老师的其他教学光盘更好。
- 21、最开始的几个动作还行，越到后面越难，不适合初学者。
- 22、赠送的DVD很好，方便可以跟着练习，毕竟只看书，很难掌握。DVD的质量不错，每个动作的时间间隔都不错，初学者都挺好跟上。
- 23、完全按照这本书练的，本人初级水平，夏天练1个月真的减了3公斤，小有成就感！希望大家也受益！推荐。
- 24、跟着它做，满容易上手的，当然如果过去上过一点瑜伽课，会更好。不知道对于“白手起练”的人来说，能不能很容易地就找到感觉呢？不过貌似瑜伽可以很快让一个人的形体变漂亮，但减肥的效果就没有那么明显了哦~
- 25、看完觉得内容一般
- 26、学习瑜伽还是要到专业的学习机构比较好，看书总是觉得不是很形象
- 27、这本书，是很好的自学教材。如果坚持下来，效果也不错。总体来说，我很喜欢这本书。但是，书里面，如果能够把坚持的时间，不仅仅用多少个呼吸来表示，也能用大概的时间，例如说，有多少秒，多少分的话，我想会更棒！
- 28、书不错，纸质挺好的，不过只是没恒心练习
- 29、没有让我坚持下去的动力
- 30、只要按书一步步来,挺容易的,不过一定要有毅力才行~~~
- 31、期待中，希望会有效
- 32、练了几天瘦没瘦不知道但是身体的延展性是变好了的身体也得到一定的锻炼
- 33、还可以练练一些动作
- 34、不论是对于初学瑜伽还是已经有基础的人来说，这本书都不错，生动形象，需要通过瑜伽减肥的美美可以看看这本书。
- 35、拖了一周快递才送过来。书还不错，里面的动作也可以，就是光盘和书不一致，练起来不是很方便啦。不过还好。

《瑜伽减肥4周计划》

- 36、送的碟子是个热瑜伽和书不相关。。而且是第二张碟书还算一般
- 37、附的光盘放不出来的？
- 38、这本书上的照片和清晰,纸张也很好,拿在手里很舒服的感觉.附带的光盘可以让人很快地掌握动作.不错!
- 39、都怪这里做不来~本来觉得还讲得蛮好的。
- 40、没能坚持，也就没能看见效果。
- 41、还没见到什么效果，有待于进一步体验
- 42、写的很详细,但是实施起来有点困难.恐怕需要老师指导
- 43、不知道呢?没什么毅力练习,买来就放在那里了!
- 44、效果不明显.配的光盘不是书上教的,是另外的.
- 45、只是对于初学者来说，难度比较大，初学者身体柔韧性不够
- 46、我到现在为止还没收到我买的书啊
- 47、这本书估计可以，今晚到货，还没看，呵呵。
- 48、刚收到，大致翻了下，挺详细的，适合初学的，但希望减肥也有效。
- 49、现在天天都跟着练呢~~~感觉舒展筋骨，很舒服。。。
- 50、练了几天觉得不错但还不知道有没有效果
- 51、买之前很担心的，书收到后觉得还不错，印刷精美，但是对于初学者来说，动作有一点点偏难了~~~~~
- 52、招式都挺基础的~~不错
- 53、本书写得很好，编辑得也好，图片也不错，很适合减肥的人。
- 54、都是简单的动作，实用
- 55、这本书还好拉。起码动作难度不大
- 56、不是一般人能练的，愈加减肥没那么容易~~光盘质量挺差的，和书的内容一点关系都没有。
- 57、书本图文并茂，挺好的
- 58、图片精美，每个动作都解释的很清楚；但感觉强度不够，过于简单，是否能像书中描述的4周减肥，表示怀疑。
- 59、一般性没什么感觉
- 60、是一本时尚小册，能迎合赶潮流MM的那种，没有什么特别出彩的地方，要说什么出彩之处，可能是画册上的MM身材还不错吧。功利性太强了，本人不是很喜欢。如果真想练瑜伽，还是买张蕙兰的《瑜伽--气功与冥想》吧，内容详细，每个姿势从步骤到功用都介绍得很详细，可以根据自己的需要选择，《瑜伽减肥4周计划》里的姿势基本都有。如果每顿吃八成饱、多吃新鲜水果蔬菜，再每天练上两个小时的瑜伽，瘦下来并不是难事。毅力是关键，书反而是次要的。练瑜伽功利性不能太强，为了减肥练瑜伽是对瑜伽的亵渎，虽然练瑜伽确实可以减肥。练瑜伽贵在心态平和，适可而止，循序渐进，想一下子瘦下来的心态是不适合练瑜伽的，不如去做剧烈运动。
- 61、附送的光盘放在电脑里不能播放，气！！！！
- 62、很好,書和光盤都不錯
- 63、难度系数太高了，我以前没有接触过瑜伽，所以里面的动作对于我来说太难，做不来。
- 64、唯一的不足，瑜伽动作有点少
- 65、本来是觉得天冷了，可以买本书在家里跟着练瑜伽。首先本书不是针对每天的练习，说是几周内等等，可是不可能一周都在练习放松吧。另外光盘竟然不能看，挺郁闷的...
- 66、书上的内容还不错，V C D也能正常播放，好！
- 67、动作比较简单,适合初学者,还满有效果的.不错.
- 68、很好的一套瑜伽
- 69、内容充实，很实用
- 70、按书上教的做瑜伽~减肥效果很好~~我一周每天都坚持练习~~看似很简单的动作消耗热量却很大~~加上合理的饮食~~瘦了5斤
- 71、看完这本书，我觉得太难了，要求也太高了，不适合在家里练习。
- 72、动作简单，易学！
- 73、还不错，很容易学的。动作一般都可以做到。

《瑜伽减肥4周计划》

- 74、感觉上还行,但还没有练,对初学都来说有点困难.
- 75、没有想象中实用
- 76、附带的光盘和书的内容一样就好了
- 77、希望可以坚持下来。
- 78、碟和书里得内容不一样，而且碟片得声音忽大忽小，不过老师得动作还是很不错的，现在每天都在坚持做
- 79、看了全书才发现还要配合减肥餐一起，其中有“魔酥”、“纤体棒”、“左旋肉碱”，也不知是什么东西,对身体有没有害处。是不是不吃这些东西，光练瑜伽就达不到书中宣传的效果。感觉有点骗人，失望！！
- 80、书很好，而且有光盘！跟着老师做比较好！
- 81、书的内容和号称能瘦身、减肥的多数瑜伽教材都差不多，此类的书选一套来练就足够了。这本书最大的缺陷是没有配套书内容的光盘，所赠光盘是另外一套瑜伽，不便于跟着练习。我个人推荐，如想买此类书，还是那本“7日速效瘦身瑜伽”比较好，有配套光盘，动作也都差不多
- 82、和超市买的质量一样，光盘的质量也不错
- 83、买了但是实施起来需要勇气和坚持
- 84、价格不贵，而且很简单，都是在健身房教的一些简单的动作！
- 85、动作简单，要点明确，适合初学者。我做了一个月（以拜日式为主），瘦了9斤，已经有5位同事托我买这本书，准备进行锻炼了。
- 86、货收到，还不错。就是有点慢。
- 87、简单易行，如果有配套光碟就更好了
- 88、内容很适合初学者和有点基础的人，但唯一的缺陷就是dvd不是和书本内容一致的。
- 89、送给闺中密友的礼物!她说是很好的东西,但是没有时间练习.
- 90、朋友说还是蛮实用的
- 91、不错啊。呵呵，简单易学，重要的是容易坚持下去。
- 92、买回来终于家里的瑜伽垫子可以派上用场了。里边介绍的内容还是很实用的，练熟悉了感觉也不错。毕竟瑜伽是舒展的一种运动，需要长期坚持，而且可以使心情变平和。感觉不错。但是光盘里边的内容只是练一次，如果真的想好好练，一个动作还是要重复几次的比较好。刚开始不要强求，做到自己认为最好的状态就好了。比较推荐此书。
- 93、名字吸引了我，内容倒是没有细看

《瑜伽减肥4周计划》

精彩书评

1、 Runescape is a great mmorpg game, so we supply RuneSenjoy the game, you may choose us to buy pe Money to you. To enjoy the game, you may choose us to buy RuneScape Service.RuneScape Service.Need buy Runescape Gold, Runescape Money, Runescape GP? We sell Runescape 2 Gold, Rune Scape Money, Rune Scape GP, 24/7 online support and Fast Delivery.<http://www.viccol.com/Need buy Runescape Yew Logs,Runescape Dragon Bones? We used to have a lot of runescape items for sale.http://www.viccol.com/Yew-Logs-usd.html><http://www.viccol.com/Dragon-Bones-usd.html>

《瑜伽减肥4周计划》

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