

《瘦肚子的骨盆瑜伽》

图书基本信息

书名：《瘦肚子的骨盆瑜伽》

13位ISBN编号：9787229048150

10位ISBN编号：722904815X

出版时间：2012-7

出版社：重庆出版社

作者：蔡佩茹

页数：144

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

《瘦肚子的骨盆瑜伽》

内容概要

90%的女人，都想瘦小腹！

但是，明明已经吃很少，为什么肚子肉还是甩不掉？

原来是骨盆不正惹的祸！

你知道吗？整天坐着，你的骨盆已经“歪”掉不正！

如果你会翘二郎腿、赖在沙发上看电视、常对着电脑……

小腹凸出、虎背熊腰、大象臀、全身僵硬酸痛……

就会通通找上门！

小心！越舒服的姿势，骨盆越容易歪！

骨盆不正，身体就像快倒塌的叠叠乐！

从今天起，每日练习3分钟X三回的瘦肚子瑜伽

腰、腹、臀一次瘦下来！

美腰达人量身打造，让你下半身马上小一号！

50个人人都会的简单动作，弹力带+抱枕=满意度200%

随书附赠一尺七美腰达人示范教学DVD

迅速矫正身体核心，调整失衡肌肉，轻松拥有健康姿态！

【特色1】图解【骨盆常识】浅显易懂，一次看懂骨盆的重要性！

身体的平衡与骨盆密不可分，本书用重点式整理，列出骨盆的重要性及生活习惯如何影响骨盆健康，搭配超Q插画，图解骨盆构造，轻松了解骨盆知识。

【特色2】每天只要【3分钟X三回】迅速端正骨盆，雕塑完美体态！

针对驼背、长短脚、高低肩等常见症状，拥有一尺七的美腰达人量身订做“下半身马上小一号的瘦肚子瑜伽”，每天只要3分钟，一个动作就能让矫正体态，雕塑最难瘦的腰腹部，提升肌肉密度，拥有不易胖的好身材。

【特色3】50个简单动作，没有年龄限制，人人都能轻松学习！

老师独家设计一套适合所有人练习的瑜伽动作，不分男女，随时随地都可以做，搭配弹力带及抱枕，就能有效矫正骨盆、解决小腹凸出、下半身水肿等恼人问题，让你永远拥有迷人的一尺七小蛮腰。

【特色4】达人亲自示范【骨盆瑜伽】DVD教学-美腰达人亲自传授，瘦身再也不困难！

由美腰达人亲自示范，针对搭配弹力带、抱枕的动作，老师亲自讲解步骤，提醒动作重点，让你【选择对的工具】+【做出正确动作】=200%超有效，搭配高画质DVD教学影片，在家就能轻松学习！

【特色5】不藏私的【美腰秘技】，一次告诉你！——公开维持一尺七小蛮腰的一日生活

作者在本书告诉大家维持一尺七美腰的秘技，轻松简单，让习惯融入生活中，不论站着、坐着、躺着，让你每分钟都在燃烧脂肪，打击多余赘肉，还在烦恼自己的水桶腰吗？学会美腰达人的瘦身技巧，让你下半身立即小一号。

《瘦肚子的骨盆瑜伽》

作者简介

《瘦肚子的骨盆瑜伽》

书籍目录

《瘦肚子的骨盆瑜伽》

章节摘录

版权页： 插图：

《瘦肚子的骨盆瑜伽》

编辑推荐

《瘦肚子的骨盆瑜伽》编辑推荐：超级资历美腰达人蔡佩茹，台湾时尚会所追捧明星瑜伽教练为你揭开肚子为什么瘦不下来的终极秘密！30分钟真人示范DVD，每天半小时，一辈子小蛮腰。

《瘦肚子的骨盆瑜伽》

精彩短评

- 1、强烈推荐！不仅自己读，还已经买了好多本送给朋友了！
- 2、买给自己的，有空时自己做做
- 3、还没看，不过这个书很好玩
- 4、纸质和印刷没得说，内容有趣，卡通与真人演示相结合，还有小知识，坐姿矫正等，真的很实用，话说当当的送货速度真是没的说，昨天晚上定的，第二天上午就到货，以后会继续支持的
- 5、书的质量好，碟片也可以放，希望能把骨盆矫正~
- 6、书本很好，不错。
- 7、质量很好希望对瘦身有用“
- 8、以前不知道有这么多的体位练习都是矫正盆骨的，现在好了，有书又有碟子，每天坚持练习，这套书很实用哦。
- 9、看着不错，还有光盘，坚持练习肯定会有效果的
- 10、包装很好，内容页不错
- 11、快递真给力，买了十样东西，早上定的，到手上总共7小时。大爱当当~货品包得不错，书看着还不错还有DVD，希望会有帮助
- 12、翻开书页，纸质很好的感觉，还配有光盘，今天开始就要开始每天花几分钟，矫正正确坐姿走姿站姿了，希望管用咯！
- 13、挺喜欢的，快递很快，质量很好
- 14、刚到手，还没有看，应该还可以把
- 15、很不错的一本书，但是要坚持做才行呀。
- 16、内容插图蛮可爱的。主要有鬼鬼推荐~效果的话，要试过才知道..
- 17、视频不是很好，内容一般般吧
- 18、会不会瘦不知道,但是跟着做并不累,最喜欢图的各种插画,相当地可爱生动,书中好多提及的不良习惯都是平时没注意到的,看了之后决心改掉,开始做一个健康的瑜人,随便提下,书的封面和排版非常可爱,爱不释手呀
- 19、书的内容没什么，碟还没看
- 20、这个商品不错，浅显易懂，配上照片和卡通人物，应该容易操作，就是贵在坚持才知道有没有效果。
- 21、说得蛮有道理，只是见到效果不知何时
- 22、是彩页的！有CD！希望能瘦下来~~~~
- 23、内容相对以前买的瑜伽书简单一点，比较适合初学者练习，现在每天晚上坚持来练习，希望自己能坚持下去，并且看到效果！
- 24、还没开始练习，只是粗粗看看，书写的还是可以的，附带的是视频是可以考到电脑上的，可以方便练习。
- 25、还不错啦，有DVD照着练，但是碟子的时间很短，主要还是靠自己坚持！
- 26、挺好的，图文并茂，很可爱，实用！
- 27、整天坐着，肚子跟小半身已经显得不堪入目了。希望通过对盆骨运动来调整自己身体状况，健康始终摆在第一位
- 28、效果如何练过才知
- 29、有图有文，很实用！
- 30、就看了一次，就被我把书不晓得扔哪里去了
- 31、写的挺好的呀。里面的一些理念很不错的。瑜伽动作也比较简单实用。就是从来不做瑜伽的人刚开始做真不容易到位。跟着慢慢学呗，多运动运动总归是好的。
- 32、觉得内容很贴合实际，我还在坚持练~
- 33、坚持努力练习
- 34、包装很好，很厚的纸，又有光盘，卫衣让我想到的就是实惠!还没练，希望有帮助
- 35、书收到了，很不错，真心的喜欢，我要慢慢的开始改善我的身体了。加油。
- 36、看起来不错，贵在坚持啊。

《瘦肚子的骨盆瑜伽》

- 37、关键在于坚持锻炼！
- 38、挺喜欢的 很值
- 39、有用哦，骨盆疼痛的时候很有用
- 40、这个瑜伽不错
- 41、已经照着书上的动作每天在练习了
- 42、感觉还不错，还没有开始实行
- 43、粗略翻来看过，理论太多，瑜伽动作不多，希望有用~~~~
- 44、很好，包装很严实，速度也快
- 45、没有实质性内容。。千万别买。。
- 46、花里胡哨的图片和表达，实质上的内容一般，没什么过多的内容
- 47、用了以后自我感觉还不错嘛。
- 48、慢慢地在手机这套书，画风很好看，而且简单易懂，坚持做的话也能得到不小的改善呢
- 49、给自己买的，最近长肚子了，买来看看，比较简单易学。
- 50、内容很全，图示很好懂，不错的书！
- 51、这本书写的风格很轻松，很好练习。
- 52、内容挺好的，就是光盘有问题，有些失望
- 53、很可爱的一本书，大致翻了下，等有空再看。
- 54、挺好的，还没练呢，希望有效果。
- 55、这本书为我们提供了各式各样骨盆瑜伽，对塑身很有帮助哦！
- 56、很好，书里的图解很详细，说明很清楚！不过DVD的动作太快，这个动作还要学，她就已经播下一个动作了，所以动作时，很忙很忙！！
- 57、不错，关于身体的每个部位的瑜伽都有提到，蛮好的
- 58、书很花俏，但感觉主要内容有些空~
- 59、讲解的很细致，是不错的瑜伽书
- 60、受益良多，找到问题才能针对改善
- 61、仔细看，其实还挺不错的
- 62、大概翻了下，感觉挺不错的，可以认真看看
- 63、书包装不好，很皱，看了看不怎样。有的后悔，不该买。
- 64、光碟里只几套动作，太少了，一般
- 65、喜欢做瑜伽
- 66、很好的，就是配的光碟看了一半儿就没了
- 67、这个系列最早我看的是 拉筋瑜伽 。照着书上的做一套运动，觉得很舒服，各种愉悦。这不是那种需要很多动作的，有时候一个动作只需要保持3~5分钟就好，基本上一片面膜配上三四套动作，就有个完全舒坦的好身体。这本书是 拉筋瑜伽 的一个部分的详细版，骨盆的拉伸操比其他书上的靠谱一些。因为我也买过很多这方面的书了，这本书有真人示范，有绘本，还会有做不到位的人做到哪种程度的示范，虽然有配光碟，但是不看光碟也能很好的掌握动作了，现在这个系列的书我只需要这两本，搞不好会选择一本一本集齐的，真的很好用，可以在很多地方用的哦！
- 68、瘦肚子的骨盆瑜伽
- 69、书写的很详细，碟也不错
- 70、说到了问题所在地，但是画工比例比较花，看了会一头雾水
- 71、書上介紹好多女人骨盆腔方面的知識，介紹的瑜伽都需要工具來輔助的，暫時還沒開始練習，希望有效果。
- 72、还可以把，印刷和纸质都可以，内容也很通俗易懂，只是没有赠送毛巾之类的赠品，朋友买的其他瑜伽书都有赠送，单独买又麻烦，
- 73、希望佩茹老师温和的方法反而有用！
- 74、方法不錯~但大部分需要輔助工具
- 75、书很好，虽然下大雨，当当的物流很快，赞快递的大姐！
- 76、非常好。图文并茂，言简意明，印刷精美。图片清楚的讲解了每一个动作，每一个看过都会做。顶！

《瘦肚子的骨盆瑜伽》

- 77、这本书还好，内容较为丰富。画面较为卡通，挺实用的。
- 78、这个书一大部分都在介绍骨盆多重要。。
- 79、有些文字需要琢磨
- 80、这是一本很可爱的瑜伽书，也很实用。能够起到指导作用，但是最重要的还是自己得坚持吖！
- 81、本书非常好看，非常满意 坚持练习 希望有用
- 82、小巧 薄 还没看 会继续追加 塑封完好
- 83、跟风买的 好像不容易做到哈
- 84、还没有读，希望我可以坚持下来！
- 85、翻了一下，挺好的。封面很可爱。
- 86、理论知识讲的太多，关键让读者知道骨盆的重要性就行了，没有太多实质性应对的动作，个人觉得动作比较简单，不知道是否能达到效果。
- 87、有图片示范也有DVD真人示范，而且老师示范耐心，一步一步教的，示范适合初学者
- 88、之前买了拉力带，但是一直找不到合适的方法使用，这次无意买到这本书，就刚好和拉力带配合做瑜伽，身体真的觉得舒展了很多。每天晚上照着书里的动作做一些，简单可行，还是比较有实际使用价值的瑜伽书。书里的图片很多是漫画版的，看起来心情很好呢~
- 89、看了书，对纠正骨盆位置讲得比较详细，还是有一定的参照性~
- 90、还行吧，书的纸张和图片很可爱，就是感觉有点难。
- 91、拿到手后就被里面的插图还有文字所吸引~！里面的动作说的很清楚 而且都告诉你做哪些动作 哪些部位会有相应的感觉~！一个晚上我就一边看一边学 都看完了 动作也很简单 相信持之以恒一定有用 加油了
- 92、书的质量很好，全是厚纸张，彩页，感觉有点太奢侈了，呵呵，书不错哈，希望有用哦
- 93、运动运动
- 94、书不错，喜欢，但是碟子太花了光有声音没有图像
- 95、动作很有针对性，还讲述了一些原理，很喜欢
- 96、介绍很详细，配套练习也不是很难，需要配一根拉力带。
- 97、感觉内容很粗略。。。

《瘦肚子的骨盆瑜伽》

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