

《排毒养颜瑜伽》

图书基本信息

书名：《排毒养颜瑜伽》

13位ISBN编号：9787501969081

10位ISBN编号：7501969086

出版时间：2009-5

出版社：中国轻工业出版社

页数：101

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

《排毒养颜瑜伽》

前言

15岁时，我们的肌肤拥有完美的指标：表面平滑{唤醒疲惫的身心，深度滋养机体。瑜伽还可以通过神经滑、紧实而富有弹性，细胞自我抵抗能力很强。反射作用使人体内环境得到调节、稳定和平衡，调动人迈入25岁的门槛，肌肤弹性开始下降，细胞排列体潜在的自我防御系统，提高免疫力。变得不规整。每次练完瑜伽，内心充满着喜悦与欢愉，更有35岁以后，肌肤变得更加脆弱，数量骤减的弹看得见变化：整个人气色红润，平和宁静，优雅力细胞，一个个干瘪无力。自然，微笑成了常驻脸上的一道风景……真是有说归根结底，人体的氧化作用，使肌肤逐渐暗不尽的美好。淡、缺水、出现皱纹，造成皮肤松弛，加速老化。经过一段时间的学习之后，你会逐渐意识到，不同样，体内其他组织器官的衰老也是如此。管是为保养皮肤还是为保养身体而排毒，瑜伽都会成要想解决这些问题，根本的办法就是补充体内为你的好帮手。在茶余饭后的悠闲舒适之中，享受青的抗氧化物质，排除有害的自由基等。人体抗氧化山绿水的优雅，就连生活中的小细节，如晨起饮水、物质分为两种：一种是自身生成的（因个体差异而阅读、品茶、听音乐，由于有了瑜伽的净化和参与，不同）；另一种便是通过外界补充的，而完整的瑜你便能轻松摆脱那些负面的身心变化，而排毒养颜，伽疗养法，正是补充这种抗氧化能量的绝好方式。只不过是瑜伽赠与的诸多礼物中的一个。注重呼吸的瑜伽，在一呼一吸间提高了人体的摄氧量，加速了身体的新陈代谢，改善肌肤的缺氧状态。

《排毒养颜瑜伽》

内容概要

《排毒养颜瑜伽》告诉读者，即使是看似简单的呼吸，也对身体有益，排除浊气、废气、毒素等诸多“代谢垃圾”，从而拥有健康的身体、良好的心态和靓丽的肌肤。与其他排毒方法不同的是，东方瑜伽不仅清除身体之“毒”，更大的魅力在于清除心之“毒”，使你由内而外、从身到心全面健康和自信。

《排毒养颜瑜伽》

作者简介

郑先红，北京大学健康管理课题组组长；清华大学高管培训特聘瑜伽师；北京体育大学原瑜伽培训部首席导师；东方瑜伽实用体系创始人；东南卫视《美丽佩配》特邀瑜伽老师；中国百佳魅力女性。东方瑜伽资深导师，东方瑜伽文化发展研究中心主任。主持北京体育大学等级瑜伽教

《排毒养颜瑜伽》

书籍目录

优雅美丽，从排毒开始 小测试：你遭遇“毒手”了吗 全面认识“毒” “毒”是什么 “毒”从哪里来 人体排毒“工作者” 困扰肌肤的6大问题 东方瑜伽，排毒养颜双管齐下以心养颜，排除心里的毒 一吸一吐绽放容颜——呼吸 腹式呼吸 完全式呼吸 愈想愈美丽——专注与冥想 简易坐 霹雳坐 造诣式 半莲花式 带来美好的7件事找对根源，排除身体的毒 要美白，先养肝 眼镜蛇式 半鱼王式 三角侧伸展式 上体前屈式 仰卧屈腿转体式 坐姿脊柱式 苍鹭式 舞王式 清除水毒——肾脏 身躯转动一式 头碰膝扭转前屈伸展坐式 虎式 蹬自行车式 肩桥式 月亮式 单腿肩倒立式 坐广角式 清新一身——肺脏 胸式呼吸 简易鳄鱼式 后支撑式 双角式 鱼式 蜥蜴式 骆驼式 飞鸟式 为美丽除杂——胃肠 排气式 三角伸展转体式 仰卧单、双锁腿式 仰卧单、双腿旋转 鸦步式 坐姿摆臀式 腹部按摩一式 瑜伽净腹术 透出好气色——血液 铲斗式 头顶基础式 猫弓背式 兔子式 双角二式 坐姿侧展式 犁式 肩倒立式 下犬式 呼吸法排毒养颜瑜伽生活 一日美丽方案 吃出来的颜色——瑜伽饮食 强力排毒养颜食物 排毒养颜食谱推荐 让皮肤轻透地呼吸——沐浴附录 排毒养颜——面膜篇 排毒养颜——花草茶篇

《排毒养颜瑜伽》

章节摘录

插图：

《排毒养颜瑜伽》

编辑推荐

《排毒养颜瑜伽》由中国轻工业出版社出版。

《排毒养颜瑜伽》

精彩短评

- 1、本身我不是有毒的症状，但我相信，一个人只要养颜了，身体状况肯定也就好了。由于是一本书，比较方便随时打开看，也可以拿到公园去练习。
- 2、很划算，还带有光盘~~
- 3、有些动作好难啊，不过也有可以做的，还不错，就是内容太少了
- 4、质量很好 就是坚持不住
- 5、内容丰富，汉竹的书都挺不错的。
- 6、书的装帧挺不错的
- 7、我是和《瑜伽28天瘦身排毒计划 - 汉竹·...》一起买的，评论写在那里了。
- 8、动作不算难，容易学，写清功效
- 9、简单的动作，感觉还是很好，坚持练习拉
- 10、买了很多，感觉蛮值的
- 11、动作简单易学，内容不多，不知有没有作用，没有坚持练习
- 12、以前在网上看过郑先红的视频，还没买过书，第一次买挺好的！
- 13、很实用的一本书，每天练上10分钟，效果不错！
- 14、纸张特别好！动作和功效介绍得非常详细！
- 15、很好的一本书！人体需要定期排毒，尤其代谢比较慢的人。宁静的夜晚，点上香熏灯，开起舒缓的瑜伽音乐，做一会排毒瑜伽，然后上床睡觉，让身体充分放松！
- 16、总体上还可以，但就是动作太少，练起来感觉太短了
- 17、郑老师的书就是彩图多，看着舒服，内容其实并不多
- 18、凑单买的,6.85元太值了!
- 19、送给媳妇的礼物，她挺喜欢的，呵呵呵

《排毒养颜瑜伽》

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