

《瑜伽帮你全身瘦》

图书基本信息

书名：《瑜伽帮你全身瘦》

13位ISBN编号：9787506470513

10位ISBN编号：7506470519

出版时间：2011-2

出版社：中国纺织出版社

作者：曲影

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

《瑜伽帮你全身瘦》

内容概要

才华横溢的曲影,以细腻的文笔、轻松的文风、唯美的图片,为女性读者奉献针对全身肥胖问题的瑜伽美体书——《瑜伽帮你全身瘦》。曲影将自己10年纤体美学一次性大公开!《瑜伽帮你全身瘦》用自己“调理”出来的学生的完美身材告诉你:天使面孔可以靠整型来实现,但魔鬼身材只能靠自己锻炼。瑜伽,是安全有效、健康永恒的纤体方式:瑜伽,全面照顾到女性纤体的每个“死角”地带,直击“胖点”,事半功倍,想瘦哪里就瘦哪里!

《瑜伽帮你全身瘦》

作者简介

曲影，知名的美体畅销书作家、著名企业形体顾问、多家高尚健身会所首席瑜伽导师、时尚杂志专栏作家、高级营养师。

毕业于香港时装学院，后主攻汉语言文学，获硕士学位。受印度瑜伽大师启蒙，迷醉至深，远赴印度RIMYI学院深造，汲取古老瑜伽最本真的精髓。获澳大利亚体适能专业教练学院ATP国际瑜伽导师、普拉蒂高级教练认证资格，中国健美协会国家级健身指导认证。

曲影活跃于中国瑜伽、普拉蒂及形体塑身的教授领域，受聘于全国多家高尚女子健身会所，系全国顶级名媛会所梦圆皇宫首席瑜伽导师、中国移动通讯公司等著名企业形体顾问。她多次举办瑜伽讲座及大型塑身公开课，成为中国高温瑜伽教授第一人。在繁忙的工作之余她还担任了多位著名企业家的私人形体教练。

曲影不断涉猎其他学科领域，积极攻读了营养学、心理学两门学科，并获得了营养师及心理辅导师的认证。她穿梭于香港和世界各地，积极参与培训和学术交流，创立了个人瑜伽网站（WWW.QY-YOGA.COM）并且借由多家网络与时尚杂志专栏，传授现代女性健康、美丽与建构优质新生活的最有效方法。

利用多年的健塑身教学经验，她编写了一系列功能卓著的健塑身操、养生书，立志把健康、美与和谐带入各类人群，令更多的女性展示十全十美的自信风采！

《瑜伽帮你全身瘦》

书籍目录

Chapter 01 揭开瑜伽让你健康变瘦的秘密 一、瑜伽，最自然、健康、温和的有氧运动 二、瑜伽体位法，女人雕琢完美身型的千年魔法 高效燃脂，慢运动有快道理 关照全身，打击顽固脂肪 刺激腺体，调整内分泌 排出毒素，绝缘水肿性肥胖 心灵解压，摆脱食物的诱惑 三、瑜伽呼吸+冥想，让你坐着就能享“瘦” 四、瑜伽饮食，塑造不反弹的永瘦体质 变瘦，从选择悦性食物开始 更瘦，你需要科学的饮食方法 永瘦，瑜伽排毒让你永不复胖 五、瑜伽美人教你养成良好习惯

Chapter 02 超简单的瑜伽瘦身入门基础课 一、每天必做的热身练习——初级拜日式 二、肥胖的天敌——瑜伽呼吸法 腹式呼吸法 胸式呼吸法 完全式呼吸法 三、想一想就能瘦？ 瑜伽坐姿+手印，引领你进入神秘的冥想境界 至善坐 半莲花坐 全莲花坐 束脚坐 智慧手印 生命手印 能量手印 结定手印 四、持续瘦身的绝佳时机——运动后的瑜伽放松术 仰卧放松式 鱼戏式 婴儿式

Chapter 03 从头到脚的完美瘦身瑜伽 一、瘦脸7式 养成巴掌小脸美人 拒绝大饼脸，增强面部立体感——面部狮子式、穴位按压式 消除双下巴，练成明星级小脸——面部瑜伽3式 告别大小脸，让脸部左右对称——面部瑜伽2式 二、美颈3式紧致天鹅美颈的诱惑 让脖子更颀长——天线式 预防松弛，去颈纹——颈部按摩功

Chapter 04 不同阶段，选择不同的纤体瑜伽

Chapter 05 随时随地，开始你的瘦身瑜伽

Chapter 06 瑜伽美人瘦身7日谈

章节摘录

版权页：插图：Chapter 01 揭开瑜伽让你健康变瘦的秘密一、瑜伽，最自然、健康、温和的有氧运动怎么都不满意自己的体形，瘦！瘦！瘦！是我们生活的一大永恒主题。可尝遍百草、历尽千辛万苦，却还是不能瘦下来。难道从发胖的那一刻起，就与苗条绝缘了？都说运动好处多，可怎样的运动才有效，我们又应该怎样把握运动的尺度，怎样才能找到一剂真正适合我们的良方呢？那么，你需要练习瑜伽。女人不易做，爱美的女人更不易做想想看，为了美丽、为了苗条，我们吃过多少苦：千奇百怪的减肥法、节食法、束身法，五花八门的减肥药、减肥霜……结果呢？差点饿死还是瘦不下来，脸上还长满了小痘痘。内分泌都失调了；吃药吧，最初瘦得是挺快，可一旦停药，反弹速度那叫一个“动物凶猛”啊！咬咬牙，吃更昂贵的药，一点用处也没有不说，心悸、呕吐、烦躁……各种副作用都扑了上来。干脆去美容医院，将这一身赘肉卸个干干净净？别打这主意！就算一刀下去不留疤，？掉的也只是皮肤表层的脂肪，内脏里的脂肪和毒素呢？继续囤积，装作不知道？运动能减肥，这是众所周知的道理。不能再懒了，站起来开始运动吧！“我知道运动的重要性，”有学员向我们的教练抱怨，“我每天晚上都会陪我上初中的小侄子练习百米冲刺跑、睡前还坚持练习仰卧起坐呢，可为什么还是不见瘦呢？”其实道理很简单，这是因为她一直在做无氧运动，根本没能触及脂肪的根本，损失的只是水分而已。我们需要更新一个概念：并非所有运动都能减肥，只有有氧运动才能减肥！汽车需要通过燃油来产生动力，人类在运动中也要燃烧燃料，人类的“燃料”是糖类、蛋白质和脂肪，这些“燃料”都储存在人体的细胞中，当你运动时，就会消耗这些“燃料”以获得动力。与发动机燃烧汽油一样，人类在燃烧“燃料”的时候需要氧气助燃。人们在长时间的运动时，氧气通过肺泡进入到血液循环系统之中，然后随着动脉血液流向全身的组织细胞中，进而燃烧“燃料”。当我们在高强度、大运动量、短时间内的运动时，为了减少身体的负荷和劳累，通常都是速战速决。开始时吸人的那口氧气，根本还来不及到达细胞参与“燃烧”葡萄糖的活动，运动就已经结束了一一所以，无氧运动虽然能强筋健骨，但却对瘦身无用。

《瑜伽帮你全身瘦》

编辑推荐

《瑜伽帮你全身瘦》：完美的天使面孔可以靠整形来实现，但完美的魔鬼身材只能靠自己锻炼！瑜伽。是最安全有效、最健康永恒的纤体方式。瑜伽体位法，女人雕琢完美身形的千年魔法高效燃脂，慢运动有快道理关照全身，打击顽固脂肪瑜伽呼吸+冥想，让你坐着就能享“瘦”瑜伽饮食，塑造不反弹的永瘦体质瑜伽美人教你养成良好习惯每天必做的热身练习——初级拜日式肥胖的天敌——瑜伽呼吸法想一想就能瘦？瑜伽坐姿+手印，引领你进入神秘的冥想境界持续瘦身的绝佳时机——运动后的瑜伽放松术瘦脸7式，养成巴掌小脸美人美颈3式，紧致天鹅美颈的诱惑拒绝魁梧，打造瘦削美人肩燃烧后背脂肪，不再虎背熊腰纤臂4式，雕塑第一眼性感美胸4式，魅力酥胸UP UP UP瘦腰4式，“小妖精”速成快速燃脂，消减小肚腩对抗地心引力，让臀部上翘美腿4式，秀出性感修长美腿打造纤细脚踝全身塑形的瑜伽组合——给初学者预备的全面纤体方案强效瘦身的瑜伽组合——给熟练者推荐的增强瘦身方案晨起瘦身瑜伽组合——唤醒活力+燃烧脂肪傍晚瘦身瑜伽组合——缓解压力+瘦身加倍戒除一切影响你变瘦的观念及饮食习惯你可以相信的9大瘦身捷径

《瑜伽帮你全身瘦》

精彩短评

- 1、价钱合理很实用很不错
- 2、女儿经同学介绍买的，周六回家才拆包装，发现没附光碟，但不知在哪和商家谈，能补上吗？
- 3、很不错，易学
- 4、正在努力锻炼...
- 5、看了这个觉得瑜伽挺不错的 我都有想去报班的想法了 这也是健康的办法
- 6、对瘦身有帮助，版面，内容，实用性都不错，
- 7、看到评价还不错，就买下了，希望能对自己有用吧！减肥就得坚持啊！
- 8、这本书非常细致，而且配有DVD光盘，利用正确的呼吸加上合理的膳食就可以瘦身哦！
- 9、对书的内容还算满意，但是光碟没什么用，不能那种能跟着做的
- 10、不知道照着做下来会不会有效果啊？
- 11、很的很有用！告诉你一些不知道的技巧~
- 12、以前买的书教练要么不是美女，要不就是声音不甜美，这下总算合我心意了
- 13、内容写得简明易懂，图也很好，只是电脑坏了不知道光盘里的内容如何
- 14、印刷好讲解好，不错
- 15、以前买过，印象中记得内容不错，无奈给宝宝弄丢了，所以又重新买了一本。收到书后，立马藏好，等孩子睡觉时偷偷拿出来看。^_^
- 16、书在今天刚收到，大概翻了翻，内容还不错。光碟还没看。
- 17、书的质量没话说~~而且本人感觉这本书中的动作简单易学哦！
- 18、瑜伽瘦身不是一朝一夕的事情 需要持之以恒 书很不错
- 19、关键看自己是否有恒心和毅力了
- 20、非常好的书 很全面
- 21、书本质量很好，内容比较好，练了感觉有效！
- 22、今天刚收到货~物流很快，翻了几页，觉得还不错，动作图片都挺好的，还带光盘~很喜欢~但愿快点瘦吧!
- 23、书的质量很好，比网上看到的还好看，是正版，看到瑜伽动作也不难，一句话，买了没有后悔
- 24、书，写的很详细，易懂。
- 25、不是曲影老师亲自示范的，书大部份的内容都是在讲解每个的瑜伽动作，后部份会卡了！
- 26、不管是健身还是瘦身，有空就多学学看看吧！
- 27、讲的方法很实用，现在我跟着做瑜伽，
- 28、有点简单的瑜伽动作，不过可能是当入门教材吧
- 29、说的蛮好的，希望可以坚持下来
- 30、买来没有光盘，联系客服，给补了优惠券，很不错
- 31、物美价廉的好书，昨天刚收到就迫不及待地去看了，DVD碟放出来很清晰，效果不错！没事可以在家好好练练了。
- 32、希望能减下来
- 33、书不错，质量和内容都挺好，而且赠送的光盘也不错
- 34、应该很不错吧！
- 35、买了很多这方面的书和碟，这个觉得一般
- 36、看外面还可以，图片很清晰的，还没有实践呢。。
- 37、很好的一本书，关键在于坚持锻炼
- 38、这本书的动作比较全，相对于《7日速效瘦身瑜伽》，里面的动作有点难，而且这本书的DVD没有《7日》的好，太快了，不适合初次练习。
建议先练习《七日》再考虑挑选这本书里面的动作练习，循序渐进。
希望对买书的朋友有用。
- 39、全书的动作很全，光盘的内容虽然很好学，但是只会教一遍，仅仅是教你怎么做，如果是只是想跟着光盘做的话，觉得不是很好
- 40、瑜伽是项放松身体和心灵的运动，试了一下，简单易行，不错

《瑜伽帮你全身瘦》

- 41、book和光碟都很清晰！就是物流慢了
- 42、正在使用中，试试看
- 43、内容挺实用的，也简单易懂
- 44、但是里面的人穿衣的颜色和书的纸是一样白色，好多都不是很清楚，我买了另外一本纤腰，里面的内容跟这本差不多。郁闷
- 45、关键是要坚持
- 46、看完一就看这本 还是不错的
- 47、纸张很好 画面也很好 就是内容不杂地太简单 那些简单的招数一看就没什么用，最后，作者很自恋啊。。。
- 48、书还不错，但是有的动作我根本没有办法做到，还有就是要坚持。。。
- 49、适合初级者，还有视频，挺好的，讲的也详细，就看能不能坚持的
- 50、不错的书，图片很清晰，动作讲解也算到位
- 51、这两年一下胖了20斤，听说练瑜伽可以减肥就想试试，这本书简单易学，喜欢。
- 52、书的质量挺好的，光盘音质也挺好，个人很喜欢，挺不错的
- 53、喜欢这本，而且有配带VCD，很满意
- 54、还没有来得及看 应该不错
- 55、质量很好，内容也很稀饭！
- 56、简单有用喜欢
- 57、一直坚持做瑜伽，这本书对每个动作能锻炼的部位做了很好的标注，而且全书没有多余的文字，每个部分都很实用。书中分为不同部位：小腿、大腿、腰部、背部、颈部、脸部等，很详细。书后面还附有一张光盘，能很好的对书中的瑜伽动作进一步演示。
值得拥有的一本瑜伽书。
- 58、挺实用的，期待瘦下去啊！哈哈
- 59、都是直接面向减肥的瑜伽。很喜欢！以减肥为目的的学习瑜伽，这本书非常合适。
- 60、还你健康，等于延长生命
- 61、浏览了一下书本，质量不错，只是发现对于局部减肥那部分不是那么完善。
- 62、刚开始还做做，不过我坚持不了多久的，可这书觉得应该是蛮不错的
- 63、很喜欢，而且送货速度快
- 64、大多是原来练过的，来加强印象练瑜伽，书上教练虽不是很瘦，但身材很好，比并不是瘦身材就好啊
- 65、很不错的书 看到了很多以前不知道的知识，值得一读
- 66、不如景丽的，太快动作 ~ ~ ~
- 67、感觉图片不怎么好，而且排版乱糟糟的
- 68、光盘质量还不错。只是和书里内容不是一致的。书里讲的瑜伽动作有难有易，只是有些动作的好处不够详细。
- 69、帮学习瑜伽的朋友买的 朋友觉得很好 很实用
- 70、原来买过曲影早期的瑜伽瘦身光碟，以为这次是改进升级版，谁知她只说了几句话，剩下的都是人家代劳了。不如原来的好，超级不好，镜头切换超快，你还没摆好姿势，她就开始做了，也没有重复指导，都一遍过，没什么实际作用。强烈建议不要购买！
- 71、还没有练，看起来不错。
- 72、东西不错,喜欢
- 73、对一个柔韧性特别差的我来说，瑜伽一直是遥不可及，不可”触摸“的地带，可这一本书让我产生了”或许我也可以做到！“的一种自信，一种想尝试的想法。我正在苦练中.....，书中很有很多小小的一些叮咛，很有用，好书！！
- 74、觉得适合我们这些初学者用，挺全面的吧，而且附带光盘，觉得价钱合适
- 75、这本书不错，挺喜欢看的
- 76、今天收到当当寄来的曲影老师的瘦身瑜伽，真的很开心。24岁时就买她的瘦身瑜伽书，每次快到夏天，就拿出来练练。虽然没练出魔鬼身材，但这些年我的体重一点没变。

《瑜伽帮你全身瘦》

曲影老师7年后又出新书，我也步入30了。不知道是岁月不饶人，还是太懒，感觉哪都不对劲。小肚腩也跑出来了，衣服穿在身上怎么也不好看。真的该清减一下了。

打开这本书，真是不错哦。光盘中，一打开，又见曲影老师飘逸出尘的身影.....

77、书好漂亮！喜欢，都是彩色的，还送了光碟！

看了看，讲解得很详细！

因为腰部有伤，还没有敢练习！

等腰好点儿了，再练习~

78、这本书质量很好 内容丰富 很适合我

79、一大早收到的，送货员态度很好呢，书也很喜欢，期待自己能坚持锻炼

80、需要慢慢读的一本好书

81、质量不错，看着轻松，认真练得话估计能有点效果。

82、对书的编排和内容都挺满意的

83、在新华看好了才买的，很好，配的DVD跟着练过几次，有点跟不上节奏哦，呵呵，加油，坚持！

84、DVD和书都不错，就是冲着DVD才买的。

85、图片配动作解说，易学易掌握。

且满足瑜伽爱好者的不同需求，瘦各部位的都有介绍到。

附送的DVD是对本书的进一步补充，物有所值。

86、附带有光盘可以跟着学，不过效果不明显，要坚持练

87、听人说不错，就买了。刚到手，书和光盘质量都不错，就是不知道有没有效果，加紧练习中.....

88、能学到有用的东西

89、正在练习 希望能有所收获

90、当天就照着练了，从呼吸到动作，还有很多健康建议，很棒！

91、从标题来看挺吸引人的，不过做下来后也没见怎么减

92、跟瑜伽班老师教的很相似，光碟是完整的，书内容不错。也能跟得上。

93、不错，送朋友得

94、翻开看，内容挺丰富的

95、书本材质不错 彩图清晰 如果光碟是按照每天锻炼的课程（像健身房那种教程）来教授让人更容易坚持锻炼

96、很喜欢，一直在练，书光盘上面的动作步骤都很详细的

97、如果买了《七日速效瘦身》就没必要买这本书了，DVD的动作编排简单、每个动作不深入，根本达不到锻炼的效果！

98、挺好的,是我想象的

99、全书都是彩装，还有光盘。很不错啊。图片也很细腻。满意。

100、书质感觉不错，发货也快

101、这个难度比较适中，碟片质量也不错。

《瑜伽帮你全身瘦》

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