

《7日速效瘦身瑜伽》

图书基本信息

书名：《7日速效瘦身瑜伽》

13位ISBN编号：9787122134967

10位ISBN编号：7122134962

出版时间：2012-4

出版社：化学工业出版社

页数：96

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

《7日速效瘦身瑜伽》

内容概要

《7日速效瘦身瑜伽》是由有着近20年瑜伽教学经验的印度老师，基于纯正印度瑜伽体系撰写而成。《7日速效瘦身瑜伽》中从正确认识自己开始，帮你解开如何瘦身的秘技。商卡排毒、全身燃脂、纤细玉腿、翘臀平腹、纤腰美胸、细肩瘦臂、3分钟特效瘦身.....7日，瑜伽为你带来由内而外的靓丽蜕变。超值赠送老师讲解示范高清VCD，让你的练习更轻松、更精准。瑜伽瘦身新革命，7日靓丽蜕变。

《7日速效瘦身瑜伽》

作者简介

冥想与瑜伽专业硕士，美国瑜伽联盟ERYT500小时注册瑜伽师。

自小师从隐士GuruGurbachan习练瑜伽，深得真传，成为少数有幸进入瑜伽神秘殿堂，探寻其宗的修行者之一。之后考入世界最古老的印度KaivalyadhamaG.S.瑜伽研究学院，成为O.P.Tiwari大师的弟子，并以最佳成绩获得首席瑜伽导师执业资格证书。

近20年的教学生涯里，他带领学生们夺得无数瑜伽奖项。2006年来到中国，先后执教北京、福建、江苏、山东、河北等地，在长期培训和工作中培养了许多优秀的瑜伽师。

Manu老师结合印度传统医学，对生命科学的整体疗法颇有研究，善于把医学知识、理疗知识融入教学中，帮助很多的练习者摆脱了多种疾病的困扰。

探寻本我，寻找身体的健康和精神的净化，是让人向往的旅程。现在，Manu老师带你踏上这旅程的起点……

《7日速效瘦身瑜伽》

书籍目录

PART1

向美丽出发，瑜伽瘦身心经

关于7日瘦身瑜伽2

准确认识自己：你需要减肥还是塑身?3

练习瑜伽的必知事项4

PART2

瘦身瑜伽入门

暖身准备

踝关节 6

膝关节 6

髋关节、腰部 7

肩关节 7

肘关节 8

腕关节 8

颈部 9

呼吸

自然呼吸9

腹式呼吸9

放松

仰卧放松：挺尸式10

俯卧放松：鳄鱼变式10

站立放松10

坐卧放松10

PART3

瑜伽瘦身，7日靓丽蜕变

第1日

体内大扫除，商卡排毒，不发胖的秘密

商卡排毒套路组合12

【美丽讲堂】

商卡前后的瘦身饮食17

第2日

强效燃脂，唤醒你的瘦身能量

仰卧束角式18

蝴蝶式20

【美丽讲堂】不反弹的瘦身法则21

鹿式22

天鹅式 24

香蕉式 26

仰卧扭转式28

第3日

芊芊玉腿

头碰膝前屈伸展变化式30

卧英雄式32

花环二式34

双脚脚趾站立式36

幻椅式38

战士一式40

《7日速效瘦身瑜伽》

战士二式42

龙式— 44

【美丽讲堂】如何消除小腿水肿45

第4日

翘臀平腹

卧扭转放松式46

脊柱扭转式—48

虎式50

脚趾站立变化式52

舞蹈式 54

腹部收束法56

圣光清洁法58

【美丽讲堂】腹部按摩法59

第5日

纤腰美胸

头碰膝扭转前屈身战式60

门闩式 62

骆驼式 64

半月式 66

三角式68

三角扭转式70

眼镜蛇式 72

【美丽讲堂】塑胸一点通73

第6日

细肩瘦臂

细臂式 74

轮式 76

牛面式 78

加强侧伸展变化式80

坐鹰式 82

弓式 84

侧撑式86

第7日

美丽变身，3分钟特效瘦身

特效瘦身组合88

附录：

持久瘦身的法宝

瑜伽瘦身养颜饮食93

养成生活好习惯94

本书体式保健功效索引

排毒95

减压助眠95

养护五脏95

解决颈肩背痛95

防治便秘96

解决生理期痛96

增强抵抗力96

《7日速效瘦身瑜伽》

章节摘录

版权页：插图：瑜伽不仅是一种最有效的瘦身方式，而且是一种最自然的瘦身方法。经常练习瑜伽，还能够使体重不易反弹。练习瑜伽对热量的消耗巨大，且练习后不会有补充食物的需求。有人说：认真练习一节瑜伽，所消耗的热量相当于打了一场网球。然而所不同的是，打网球之后伴随而来的是饥饿感，往往需要进食以充饥，这样就难免体重的再次增加，瘦身效果就会大大降低。而瑜伽练习后，人会感到神清气爽，没有补充食物的生理、心理要求，因此在很大程度上避免了体重的反弹。练习瑜伽可以优化饮食结构，摆脱食物的诱惑，从源头上阻止体重反弹。一个人如果喜欢上了瑜伽，便会逐渐偏向选择蔬菜水果等食物，以使得瑜伽的动作能够更顺利地完成了，从而使自己的膳食既营养丰富又热量较低。久而久之，就会形成良好的生活习惯，不易出现体重的反弹。练习瑜伽能够矫正身姿，最大限度保持瘦身效果。瑜伽的大量练习姿势都是用来纠正驼背、脊柱弯曲、骨盆歪斜的，在校正的同时，其实也“理顺”了骨骼肌肉的走道，体态上会更加端庄，不给身体产生赘肉的契机，从而长久地保持苗条优雅的体型。

《7日速效瘦身瑜伽》

编辑推荐

《7日速效瘦身瑜伽》内有800张全彩高清最说细步骤图解，免费提供网络高清示范视频，是体贴天下女人的美丽瘦身经，美丽一生的指导，精美超值，至臻典藏！

《7日速效瘦身瑜伽》

精彩短评

1、这本书看了一下，很喜欢

《7日速效瘦身瑜伽》

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