

《激瘦普拉蒂》

图书基本信息

书名：《激瘦普拉蒂》

13位ISBN编号：9787807058274

10位ISBN编号：7807058277

出版时间：2008-8

出版社：成都时代出版社

作者：曲影

页数：113

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

《激瘦普拉蒂》

内容概要

《激瘦普拉蒂》由曲影编著，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RIHYI学院深造，汲取古老瑜伽最本真的精髓。获澳洲体能专业教练学院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。她经常往来于香港和世界各地，积极参与培训和学术交流，创立了个人瑜伽网站（WWW.QY—YOGA.COM）并且藉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、美与和谐带入到各类人群之中，令更多的女性展示十全十美的自信风采！

《激瘦普拉蒂》

书籍目录

第1章 风靡全球的时尚运动——普拉蒂 1.普拉蒂运动之父 2.普拉蒂的魅力 3.普拉蒂运动的基本原则 4.普拉蒂的特点 5.普拉蒂运动的注意项及安全指引第2章 Body我“形”我“塑”——普拉蒂集中营 1.基础运动程式 2.核心运动程序第3章 美人厨房 普拉蒂纤体美容食谱第4章 随堂笔记

《激瘦普拉蒂》

章节摘录

插图：

《激瘦普拉蒂》

编辑推荐

《激瘦普拉蒂(附盘)》由成都时代出版社出版。

《激瘦普拉蒂》

名人推荐

《激瘦普拉蒂》

精彩短评

- 1、难度系数挺大的，做起来也累，效果比较快
- 2、动作简单易学，刚开始练习有些累，坚持一个月就好多了，希望再出相关系列的光盘，如果做一张光盘的动作，时间长了太单调。
- 3、书质量还行，但光盘质量有点差
- 4、对人的韧性要求高
- 5、明明是她人退货的商品还要送过来受到商品是封条被拆开里面的光盘不能正常播放退换货麻烦上海设有配货点却要发往北京汗汗狂汗成吉思汗.....
- 6、很满意，很好，超值。
- 7、想减肥健身
- 8、刚收到货，感觉还可以，谢谢
- 9、动作好
- 10、可以减肥啦
- 11、书的质量很棒~至于效果，还没有卖齐要用的工具，好像有点麻烦的样子。不过书里的东西很超值，还有食谱和普拉提的起源等等啦。总的来说我还是很满意的~
- 12、激瘦普拉蒂（附光盘）
- 13、买了这么多次书，就这次不满意！没有让我签名，好像之前是别人签了，还多收了我一块钱。这本书是旧的！！！！
- 14、健康生活,随时可以开始,适合自学,自练.
- 15、碟在电脑里放不了，郁闷，还要买个碟机
- 16、光盘看不了.....
- 17、动作看似简单但实际做起来也运用到了全身的肌肉 有很好的瘦身效果 就是得坚持。。
- 18、书挺好的，送的光碟很好，很实用。练起来也简单有效。喜欢！
- 19、激瘦普拉蒂 ”
- 20、一般。。。没什么特别的。。。。。
- 21、书不错的，希望对我有用
- 22、动作简单，易学易练，印刷精美。
- 23、书还不错拉，碟片放出来蛮清晰的，动作也很迷人。
- 24、废话太多，不实用，没有想象中的好。
- 25、每天锻炼

《激瘦普拉蒂》

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