

<<健康减肥法>>

图书基本信息

书名：<<健康减肥法>>

13位ISBN编号：9787117071871

10位ISBN编号：7117071877

出版时间：2006-1

出版时间：人民卫生出版社发行部

作者：安妮

页数：63

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：<http://www.tushu007.com>

<<健康减肥法>>

内容概要

健康养生，从安妮瑜伽开始，《安妮瑜伽系列：健康减肥法（含DVD光盘一张）》是安妮瑜伽系列中的一册，安妮瑜伽系列包括《健康减肥法》、《中老年养生保健法》、《职场减压法》三《安妮瑜伽系列：健康减肥法（含DVD光盘一张）》。

《安妮瑜伽系列：健康减肥法（含DVD光盘一张）》以健康美体为主旨，首先从了解导致肥胖的原因开始，再从日常生活中的饮食、行为、体势加以改进，您不必禁食也不会出现任何虚弱无力的感觉，安妮瑜伽减肥将给您一个最健康的减去身体过多脂肪的方法。

安妮瑜伽系列包括《健康减肥法》、《中老年养生保健法》、《职场减压法》三《安妮瑜伽系列：健康减肥法（含DVD光盘一张）》。

以特定人群的不同需要和取向为出书的主旨，将瑜伽融入现代人的生活，融入健康时尚的潮流。

任何人都可以练习瑜伽，选择适合自己练习的瑜伽，并通过孜孜不倦、持之以恒的练习，达到防病强身，调理身心的保健作用，《安妮瑜伽系列：健康减肥法（含DVD光盘一张）》是其中的一册。

<<健康减肥法>>

作者简介

作者安妮，长期从事瑜伽、营养学及经络学的研究和教学工作。
2000年创建“安妮水中瑜伽健康体系”；2001年创立“安妮经络瑜伽健康体系”。
随后担任BTV—6《每日健身》瑜伽教练等职。
至今已接受国内数十家主流媒体采访。
在教授不同人群学习瑜伽的同时，推广顺应自然的四季养生知识，造福人类。

<<健康减肥法>>

书籍目录

引言：自然和谐之美的追求第一章：拥有自然和谐的身心了解肥胖肥胖的种类从赘肉的分布了解身体的异常健康减肥之道第二章：安妮瑜伽实践法练习须知呼吸的方法饮食原则和要求第一周练习一、单侧仰卧式二、船式三、放松休息术第二周练习一、蛇式二、蝗虫式三、放松休息术第三周练习一、平衡式二、大船式三、放松休息术第四周练习一、祈阳式二、虎式三、放松休息术第五周练习一、前屈式二、扭转身体式三、放松休息术第六周练习一、侧角伸展式二、反弓式三、放松休息术第三章：饮食训练日记第四章：食物与营养瑜伽倡导的饮食观念平衡饮食的功效食物的种类与营养营养过剩与生命力低下第五章：始于冥想终于冥想身心异常的调整冥想的方法随后语

<<健康减肥法>>

章节摘录

书摘现代人的物质享受日益充裕，减肥应尽量做到调心、静神。减肥首先要在心灵上减肥，祛除焦躁、沮丧、紧张、孤僻等不良情绪。心灵减肥的最好医生就是自己。

这就要改变以往的生活方式，从自我的空间中解脱出来，与社会群体合一。

改变饮食习惯，用积极主动的心态投入到健康减肥的生活中，寻找机会多参加户外活动，在享受大自然美景的同时，理顺心绪脉络，塑造健康身心。

了解肥胖 肥胖对健康的危害，已经广为人知。

越来越多的人，不管是男女老幼，都在承受着他们本不应该负担的过量体重。

那么，什么样的身体才叫做“肥胖”呢？所谓“肥胖”，就是不必要的脂肪残留在体内容易造成疾病的状态。

有的人外表看起来很瘦，体内却积存了不必要的脂肪，那就是“肥胖”。

相反，有的人看起来很壮，但却不是“肥胖”，那是经过训练积存的良质脂肪。

肥胖的种类 1、水肿 吃了不适合身体需要的饮食，虽然身体的排泄系统会将自己身体不需要的成分排除掉，但往往无法完全排出而堆积于皮下，造成水肿现象。

从排泄物中，能够加以判断。

便秘或大便不成形，就是吃了不适合于身体的食物，形成的水肿。

2、脂肪堆积 即使吃了适合于身体需要的饮食，但因饮食过量而缺乏运动，吸收高于消耗，造成脂肪堆积于皮下。

由此便会造成脂肪堆积的现象。

3、废物蓄积 当身体的排泄功能降低时，应该排泄出去的东西，反而积存下来，结果就会造成废物蓄积。

看看自己是属于哪一种呢？从赘肉的分布了解身体的异常 在减肥的过程中，经常会遇到这样的情况，努力做运动，而赘肉一点也不见减少。

这就说明身体出现了异常状况，如果不找到造成异常的原因，不管你多么努力，都将白费力气。

让我们一同来了解造成身体异常的原因： 1、小腿有赘肉 第四、第五腰椎以及大肠、膀胱、前列腺等部位有异常现象。

2、大腿有赘肉 第一、第二腰椎与膀胱、胃肠、肝脏有异常现象。

3、手臂有赘肉 肩膀、颈部、头部有异常现象。

4、上背部有赘肉 肝脏、胃不良。

5、下背部有赘肉 显示肠部异常。

6、腹部有赘肉 显示内脏全体松弛、淤血及内脏下垂。

P04-05插图

<<健康减肥法>>

编辑推荐

健康养生，从安妮瑜伽开始，本书是安妮瑜伽系列中的一册，安妮瑜伽系列包括《健康减肥法》、《中老年养生保健法》、《职场减压法》三本书。本书以健康美体为主旨，首先从了解导致肥胖的原因开始，再从日常生活中的饮食、行为、体势加以改进，您不必禁食也不会出现任何虚弱无力的感觉，安妮瑜伽减肥将给您一个最健康的减去身体过多脂肪的方法。

<<健康减肥法>>

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:<http://www.tushu007.com>