

<<1周瑜伽颈椎保健挂图>>

图书基本信息

书名：<<1周瑜伽颈椎保健挂图>>

13位ISBN编号：9787122092304

10位ISBN编号：7122092305

出版时间：2010-10

出版时间：化学工业出版社

作者：林静

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>

<<1周瑜伽颈椎保健挂图>>

内容概要

瑜伽是被公认的最安全、最有效的减肥塑身的运动方式。

瑜伽不同的体位法在呼吸的配合下对身体的不同部位按摩、刺激、激活，加强了体内的新陈代谢及脂肪的摩擦燃烧，消除身上多余的赘肉，让女人拥有婀娜的身姿。

瑜伽养颜是结合瑜伽调理科学、心里疏导、免疫调理技术于一体的美容科学，它促进血液循环，加速新陈代谢，排除体内毒素，彻底改善暗疮、色斑、衰老、晦暗等皮肤问题，让女人们从内而外、彻底的、健康的美容。

瑜伽能唤醒人体的自愈能力，疏通全身经络，增强内脏的器官功能，有效调节神经系统和内分泌系统，改善血液循环、舒展筋骨、消除身体疼痛与疲劳，让身体内部保持在一种良好的循环状态中，使身体更加健康、充满活力！

<<1周瑜伽颈椎保健挂图>>

章节摘录

插图：

<<1周瑜伽颈椎保健挂图>>

编辑推荐

《1周瑜伽颈椎保健挂图》由化学工业出版社出版。

<<1周瑜伽颈椎保健挂图>>

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>