

<<7日瑜加强效减肥>>

图书基本信息

书名：<<7日瑜加强效减肥>>

13位ISBN编号：9787506447898

10位ISBN编号：7506447894

出版时间：2008-1

出版时间：中国纺织

作者：王媛

页数：71

字数：50000

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>

## <<7日瑜加强效减肥>>

### 内容概要

本书介绍了通过瑜伽练习配合饮食调理，在短时间内实现减肥的方法，将减肥的周期定为7天，对一周内的每天都进行了科学详细的安排。

本书内容科学，针对性强，逻辑清楚，每个动作都配有著名瑜伽教练实拍的精美图片，美观实用，简单易学，是爱美、爱健康人士减肥的理想选择。

## <<7日瑜加强效减肥>>

### 作者简介

王媛，中国著名瑜伽导师，印度瑜伽文化传播者“全国十佳瑜伽明星教练”之一“特殊贡献奖”获得者 被时尚界奉为“中国最美的瑜伽师”

从事瑜伽教学近8年；长期担任多家电视、杂志媒体的特邀嘉宾、专栏作者及培训导师。

1998年获“全国一级健美教练”称号

2000年开始在中国北

## <<7日瑜伽强效减肥>>

### 书籍目录

达人推荐

致读者

Part 1 减肥资讯Top6

肥胖指数知多少

瑜伽7日减肥方案

保护脊椎是避免练瑜伽受伤的关键

解开初学瑜伽的迷思

有氧运动的原则

认识自己的肌肉

Part 2 7日减肥课程

每日必做项目——暖身和放松

第1日 运动处方

提升代谢+活化细胞

弹跳功 加快代谢！

强化心肺！

摇摆功 加强循环！

活化脊柱！

肩倒立 提高代谢！

全身排毒！

直角式 瘦腿！

第2日 运动处方

提升代谢+核心肌肉群训练

牛面式 丰胸！

塑肩！

蹬自行车 瘦腿！

瘦腹！

山式 纤腰！

瘦小腹！

腰转动式 瘦腰！

美背！

第3日 运动处方

大肌肉群训练

单腿顶峰式 排毒！

美容！

战士第三式 瘦腿！

协调与平衡！

## <<7日瑜珈强效减肥>>

海鸟飞展式 瘦腿！  
丰胸！

虎式变形 紧致背臀！

第4日 运动处方  
核心肌肉群训练+小肌肉群训练  
韦史努式 瘦大腿！

单手斜板式 瘦腿！  
瘦臀！

海狗延展式 瘦腹！

变形骆驼式 紧致腹部！

第5日 运动处方  
大肌肉群训练+综合训练  
拜日一式 全身调理！

鸵鸟式 紧致背部！

轮式 活化脊柱！  
全身调理！

风吹树式 瘦腰！

第6日 运动处方  
小肌肉群训练+综合训练  
鸽子一式 活化脊柱！  
放松神经系统！

幻椅式 瘦腿！

坐式 蹬腿活化下半身！

变形风吹树 瘦腰！

第7日 运动处方  
综合训练+休养恢复  
门闩式 纠正骨盆歪斜！

哈努曼式 综合塑形！  
美化曲线！

蜘蛛式 综合性的力量训练！

<<7日瑜加强效减肥>>

金刚坐 姿镇定安神！  
调理身心！

Part 3 饮食瘦身攻略  
三种最常见体质的对症饮食

<<7日瑜伽强效减肥>>

章节摘录

插图：

## <<7日瑜珈强效减肥>>

### 媒体关注与评论

“天地心韵瑜美人”的编创出版工作终于接近尾声，在半年多的合作中，王媛和她的“慢”团队经常让我们爱不释手又忍无可忍她们津津有味地吃素，慢条斯理地解答编辑的问题，降温时准会提醒你喝姜茶，谈起印度眼睛就发亮，在喧闹的片场安静地打坐，为穿好一件印度纱丽能慢慢研究一小时，讨论提纲时我们着急上火她们悠哉游哉却又贴心地为你沏上一杯茶，对待所有的事情都慢半拍而又一丝不苟；体质、体能和体型都比同龄人好很多……半年里，我最喜欢跟王媛学做拜日式，更喜欢听她讲解“拜日式，讲究向天拜、向地拜，讲究心底里真正的虔诚和谦卑，现代人的心都太骄傲而自恋，拜日式让我们……”天佑王媛，给了她非常强势的美艳外形，以及作为一个优秀瑜伽导师所需要的灵性和秉赋：但深层接触后，你会发现这个有着天后气质的女孩其实感性、本真，无论为人还是做事都有着令人感动的谦卑和坚执。

祝福王媛，感谢王媛和她的“慢”团队，为我们的合作举杯更祝愿读者朋友能享受瑜伽，享受慢生活……  
——耿潇男(本书策划人)



<<7日瑜珈强效减肥>>

编辑推荐

<<7日瑜珈强效减肥>>

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>