

<<瑜伽瘦美人>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽瘦美人>>

13位ISBN编号：9787538168884

10位ISBN编号：7538168885

出版时间：2011-4

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：肖黎 主编

页数：132

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>

<<瑜伽瘦美人>>

内容概要

《瑜伽瘦美人》则针对瑜伽的易发胖的不同人群——上班族、妈妈族、中年族。根据她们的不同发胖原因，针对性的制定有效的瘦身瑜伽教程，解决其发胖烦恼，让她们重塑标准身材。

本书还融合了瑜伽饮食的内容，瑜伽运动和科学饮食相结合，塑身效果显而易见。

整本书迎合了当今瑜伽人群的需求，瑜伽健身已经成为当前的一种流行的健身运动，书中的教程很有实用性，为瑜伽爱好者们提供很好的参考。

<<瑜伽瘦美人>>

作者简介

先后赴广州、北京研修瑜伽，获得多个国际认可机构的高级瑜伽导师证书。系统学习了瑜伽理论和体位、呼吸、冥想的教学方法，精通哈他瑜伽、阴瑜伽、三维瑜伽。从事形体瑜伽、减肥塑身瑜伽工作多年，积累了丰富的理论与经验。在瑜伽教学中，将现代美学思想和瑜伽的古典神韵完美结合，深受学员的喜爱。

<<瑜伽瘦美人>>

书籍目录

第一部分 瑜伽前奏

练习瑜伽前的准备知识

你所要知道的瑜伽

练习瑜伽的5个基本原则

瑜伽冥想先从坐姿了解

瑜伽的呼吸法

练习瑜伽基础入门呼吸

腹式呼吸

瑜伽练习中常用的三种手印

练习瑜伽前的提示和注意事项

准备好了吗？

跟我一起练瑜伽

练瑜伽须谨慎

第二部分 让亚健康远离上班族

白领特别需要瑜伽

明星也练瑜伽

向太阳致敬式—充满能量的一天

英雄式——美化胸部

塌式——预防胸腺疾病

大幅度猫伸展式——预防胸腺疾病

虎式——紧实臀部

骆驼式——丰满胸部

顶峰式——美化腿部线条

新月式——修正骨盆

支架式——消除手臂赘肉

蛇击式——纤细腰部

眼镜蛇式——脊柱恢复弹性

弓式——修长颈部，减少细纹

桥式——消除大腿脂肪

上班族瘦身养颜妙招

第三部分 产后妈妈媲美明星

恢复明星般的身材不是梦

辣妈明星们的瑜伽世界

产后妈妈拜日式

树式—消除腿部水肿

舞蹈式——美化臀部曲线

三角伸展式——美化侧腰曲线

侧角伸展式——消除大腿脂肪

猫平衡式——紧实腹部

下犬式—消除背部赘肉

眼镜蛇扭动式—修复腰部

半蝗虫式——减少臀部赘肉

全蝗虫式——美化臀部

罐头开启器和炮弹式——消除便秘

蹬自行车式——平坦腹部

<<瑜伽瘦美人>>

上伸腿式——修长腿部

第四部分 让中年的你风韵犹存

更年期的你需要动起来

和明星一起变年轻

中年拜日式

单腿交换伸展式——强壮腰肾

双腿背部伸展式——强健子宫

山式——滋养骨盆

增延脊柱伸展式——恢复脊柱活力

幻椅式——完美体态

风吹树式——减少腰部脂肪

叭喇狗式——改善面部黯沉

门闩式——修饰侧腰曲线

摇摆式——消除腰酸背痛

下半身摇摆式——滋养脊柱神经

犁式——预防胸部下垂

肩倒立式——改善肩颈僵硬

第五部分 科学饮食 远离疾病

瑜伽食物的分类

从改变不良的饮食习惯做起

如何调整饮食习惯

健康瑜伽饮食观和中医食物属性

五种味道不平衡就会导致各种情况

引起消化不良的原因

怎样加强消化能力

第六部分 重视一日三餐 摄取足够营养

不可忽视早餐的营养

给大家列出的健康早餐

其实午餐吃饱更要吃好

午餐不当会诱发健康隐患

学会搭配健康午餐

如何合理搭配晚餐

科学晚餐预防疾病

附录

享受瑜伽带给你的安宁与祥和

瑜伽人生

瑜伽与我相伴

健康之路与你同行

<<瑜伽瘦美人>>

章节摘录

插图：

<<瑜伽瘦美人>>

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>