

<<图解减肥.美容.排毒.健身瑜伽 (3卷)>>

图书基本信息

书名：<<图解减肥.美容.排毒.健身瑜伽 (3卷)>>

13位ISBN编号：9787546305400

10位ISBN编号：7546305403

出版时间：2010-6

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：《图解生活》编委会 编

页数：全3册

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>

前言

瑜伽源于古老的印度。

瑜伽一词是从印度梵语而来的，它有“一致”、“结合”以及“和谐”的意思。

瑜伽的动作大多模仿动物及植物的形态来调节身体各个腺体，雕塑身体姿态。

它集强身、健美、修心、养性于一身，是人类在最原始的自然状态下创造的一种身心双修的方法，使人的身体、心灵和精神达到高度和谐的状态。

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！

<<图解减肥.美容.排毒.健身瑜伽 (3)>>

内容概要

瑜伽是一种非常适合现代人的运动。

它舒缓地伸展、扭转肌肉筋骨，有效地强健并放松全身，简单的肢体动作就可以达到减肥、美容、排毒、健身等功效。

书中步骤设计详细，讲解清楚，还特别设计降低难度措施让瑜伽初学者也可轻松完成，而且还安排了穴位按摩示范图，帮助读者更好地达到减肥健身效果。

此外本书还特别配送由国内顶级瑜伽教练亲自示范的光盘，音画清晰，让读者可以在家体验国内最顶级的瑜伽课。

1、根据现代人对瑜伽美容、瘦身、排毒、健身等功效的需求量身设计，有很强的专业性和指导性。

2、详细的步骤分解，配有特别提醒和温馨提示，让瑜伽练习更简单，更易掌握。

3、精心搭配穴位按摩，帮助练习者更好的达到减肥、美容、排毒、健身的效果。

4、超值赠送VCD光盘，在家就能轻松练习。

5、顶级教练亲自指导，让瑜伽练习者快速练习，轻松掌握。

书籍目录

第一部分 减肥瘦身瑜伽第二部分 美容排毒瑜伽第三部分 祛病保健瑜伽

章节摘录

插图：

编辑推荐

《图解减肥·美容·排毒·健身瑜伽(套装共3卷)》：瘦身减肥，快速拥有迷人的窈窕身姿排毒焕肤，让你比同龄人年轻10岁持久健康，打造不生病的体质

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>