

<<瑜加强效减肥>>

图书基本信息

书名：<<瑜加强效减肥>>

13位ISBN编号：9787562145042

10位ISBN编号：7562145040

出版时间：2009-6

出版时间：李嘉 西南师范大学出版社 (2009-06出版)

作者：李嘉

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>

## <<瑜加强效减肥>>

### 内容概要

《瑜加强效减肥》内容简介：瑜伽是一项传承千年的印度养生术，能让您在轻松愉悦的氛围中减肥塑身。

瑜伽温和，不剧烈，不会使人疲惫不堪；能在减重的同时美化曲线，不会催生块状肌肉。

瑜伽减肥养生正风靡全球女性。

## <<瑜加强效减肥>>

### 作者简介

李嘉，西南大学体育学院专业教师，Patanjali Yoga Study Center(帕坦伽利瑜伽研究中心)中国培训部资深导师，运动训练学硕士，国家一级运动员，国家一级健美操教练，曾多次在国内比赛中获奖。研修于印度KALVALYADHAMA(凯瓦雅达哈玛)瑜伽学院，从事瑜伽教学与推广十余年，总结多年的教学经验，编写了该套瑜伽图书，旨在与更多女性分享健康、美丽、愉悦与自信的心得。

<<瑜加强效减肥>>

书籍目录

Part One 穿越时空的瑜伽之旅第一节 现在开始讲解瑜伽第二节 一起开始轻松愉悦的减肥旅程Part Two 瑜伽古为今用的印度养生术第一节 瑜伽体式减重用脂第二节 呼吸也减肥第三节 冥想清除身心垃圾第四节 优美体态——瑜伽的承诺Part Three 阿育吠陀养生殿堂第一节 认清体质才能瘦阿育吠陀的体质观/测试你的体质类型第二节 有“型”才有“款”找出哪款方法让你瘦“风”收紧线条+局部减脂/“火”稳定情绪+控制食欲/“土”挑战惰性+提高新陈代谢Part Four 会馆级强效减肥课程第一节 一呼一吸瘦一身 瑜伽呼吸法减肥瑜伽完全式呼吸/太阳式呼吸第二节 体式套路练习瑜伽练习顺序/体式套路Part Five 瑜伽会馆私教中心第一节 瑜伽会客厅第二节 瑜伽健康厨房瑜伽饮食观/阿育吠陀食经Part Six 探访瑜伽发源地瑞诗凯诗游学札记匹马西天，我要去天竺朝圣/这一片充满了神奇力量与慈悲心的净土/走，练瑜伽去/瑞诗凯诗，我为你祝福

<<瑜伽强效减肥>>

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>