

<<亚洲瑜伽美人健塑身系列丛书>>

图书基本信息

书名：<<亚洲瑜伽美人健塑身系列丛书>>

13位ISBN编号：9787807050599

10位ISBN编号：7807050594

出版时间：2005-7

出版时间：成都时代出版社

作者：东映文化

页数：92

字数：300000

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>

<<亚洲瑜伽美人健塑身系列丛书>>

内容概要

BOOK：体弱多病、四肢乏力、久病不愈、免疫力差、失眠、便秘、脑神经衰弱、亚健康综合症、长久与医药为伍、动辄伤风感冒的易感人群……不用烦恼、让景丽康体瑜伽帮你打造健康体魄，远离疾病困扰、重拾生命活力！

VCD：重量级投资，打造中国瑜伽第一品牌。

超白金制作，来自阳光海岸的实景拍摄，亚洲第一瑜伽美人周景丽亲身演示，重金打造的瑜伽练习作战操。

本套瑜伽组合特别针对国人体质特征精心编制，囊括瑜伽中所有具有疗病康体功能的动作，逐步分解示范，详尽分析讲解。

治疗呼吸系统疾病； 预防非典，增强全身免疫力； 呼吸顺畅，治疗鼻窦炎；  
增强消化能力，让您的消化系统畅通无阻； 不再便秘，预防痔疮； 告别肾炎，治疗肾  
结石； 排除毒素，保护肝脏； 调整肠道菌群，慢性痢疾不再成为困扰； 刺激荷尔  
蒙分泌，提升性欲； 加快血液循环，改善贫血； 疏通血管，让你的血压恢复正常；  
增强胰腺功能，糖尿病的终极克星； 提升甲状腺机能，消除大脖子； 矫正腰椎变形，  
预防子宫癌； 治疗关节炎有奇效，纤体瘦身； 医除白内障，保护你的视力； 不再  
头痛，失眠BYE BYE； 安定神经，治疗歇斯底里。

<<亚洲瑜伽美人健塑身系列丛书>>

书籍目录

景丽寄语：练出健康自我用瑜伽调气养生 “气”混乱会导致疾病 调“气”的五种实践法 瑜伽所重视的“禁戒劝戒” 调整每日的饮食结构 减少过剩儿素的方法瑜伽和健康 手的运动影响大脑 脚的运动影响心脏 运动的中心：腰骨与腰筋 健康瑜伽的哲学分析瑜伽呼吸法 呼吸与身心 瑜伽呼吸法的能量功效拜日式连续动作健康瑜伽的实际应用 呼吸系统 咳嗽或喉咙疼痛 鼻窦炎疗法 莲花式 循环系统 贫血 高血压 低血压 肺与心脏 消化系统 胃下垂、内脏下垂 胃溃疡、十二指肠溃疡 胃癌 肝脏病 慢性痢疾 便秘 内分泌系统 糖尿病 甲状腺病 泌尿系统 膀胱炎 肾脏病 生殖系统 骨盆脏器淤血 子宫筋肿 子宫癌 早泄 精力减退 运动系统 关节炎（关节疼痛） 脊椎疼痛 手指肿胀及疼痛 手腕肿痛 膝盖肿痛 脚脖子肿痛 颈部酸痛 神经系统 失眠症 偏头痛 歇斯底里症 脑肿伤 瑜伽放松

章节摘录

插图

编辑推荐

《景丽青少年瑜伽》特别针对青少年体型特征精心编制，囊括了瑜伽所有具有美容功能的招式动作，逐步分解示范、详尽分析讲解。

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>