

<<7日速效瘦身瑜伽(书+VCD+CD)>>

图书基本信息

书名：<<7日速效瘦身瑜伽(书+VCD+CD)>>

13位ISBN编号：9787807050605

10位ISBN编号：7807050608

出版时间：2005-1

出版时间：成都时代出版社

作者：曲影

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>

## <<7日速效瘦身瑜伽(书+VCD+CD)>>

### 内容概要

BOOK：曲影的专业与魅力，带给现代人健康、美丽与建构优质新生活的最有效的方法。

2VCD：曲影导师倾心教授养生瑜伽三十四式。

呼吸、冥想、静坐：养胎、调息、调经、舒解紧张；妈妈运动监护守则：根据自身身体条件来选择安全的运动方式；漂亮妈妈瑜伽塑身房：产前适度锻炼——打造安产基础；暖身练习：五式；产后瑜伽篇：产后的春天依然迷人，产后十五天瑜伽练习套餐，调整身体快速康复；要度量，不要肚量，“腰”宠妈妈，针对腰腹部瑜伽训练，摆脱水桶腰十四式；卓越风韵——全面塑身，打造“魔鬼”辣妈15式。

## <<7日速效瘦身瑜伽(书+VCD+CD)>>

### 作者简介

曲影，知名的美体畅销书作家，时尚杂志专栏作家。

毕业于香港时装学院，后主攻汉语言文学，获硕士学位。

获中国健美协会国家级健身指导认证，澳洲体适能专业教练学院ATP国际瑜伽导师、国际普拉蒂教练专业认证。

曲影积极活跃中国形体塑身、瑜伽、普拉蒂的教授领域，受出于全国多家高尚女子健身会所，系全国顶级名媛会所梦圆皇宫首席导师，中国移动通讯公司等知名企业形体顾问。

她多次举办讲座及大型身公开课，在繁忙的工作之余她还在担任了多位著名企业家的私人形体教练。

曲影不断涉猎其它学科领域，积极攻读了营养学、心理学两门学科，并获得了营养师及心理辅导师的认证。

她经常往来于香港和世界各地，积极参与培训和学术交流，并且藉由着多家网络与时尚杂志专栏，传授现代女性健康、美丽与优质新生活的最有效方法。

利用多年的分享身教学经验，养生书，立志把、美与和谐带入到各类人群之中，令更多的女性展示十全十美的自信风采!

21世纪最有效的塑身纤体方程式 现在就跟着曲影老师雕塑最浑圆挺翘的丰润美臀吧!

<<7日速效瘦身瑜伽(书+VCD+CD)>>

书籍目录

曲影心语 美丽有约第一章 来自印度的神秘瑜伽 青春与美丽之源 第一节 瑜伽的起源与内涵  
第二节 瑜伽之卓越功效——令你风采迷人依旧 第三节 走进瑜伽——呼吸、冥想、静坐、体  
位法 第四节 瑜伽运动守则——设备、时间、地点、穿着第二章 漂亮妈妈瑜伽塑身房 第一节  
产前瑜伽篇 产前适度锻炼 打造安产基础 第二节 产后瑜伽篇 瑜伽帮你 重塑美丽  
(一) 产后的春天依然迷人——产后15天的瑜伽练习套餐 产后第三天 产后第五天 产后第  
十五天 二、要度量不要肚量的“腰”窈窕妈妈 针对腰腹部瑜伽练习 三、卓越风韵——全面  
塑身, 打造“魔鬼”辣妈第三章 曲影解答, 魅力课堂第四章 曲影生活馆——窈窕妈咪魅力 第  
一节 俏妈咪美食厨房 第二节 容光焕发美容护肤坊 第三节 瘦身药浴泡汤方

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>