

<<办公室瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<办公室瑜伽>>

13位ISBN编号：9787807055990

10位ISBN编号：7807055995

出版时间：2011-5

出版时间：成都时代

作者：布琳

页数：113

字数：120000

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>

<<办公室瑜伽>>

内容概要

在办公室也能做瑜伽哦，你只需要一张凳子、一尺见方的空间，再稍稍借用短短几分钟动一动！神奇的瑜伽体位法最直接的功能就是可以缓解长期保持同一工作姿态而造成的肌肉酸痛、关节僵硬，消除疲劳，增添活力，让你精神百倍；它还能针对办公室一族身材走样和不良姿势的问题，纤体美形，锻炼肌肉，燃烧多余脂肪，美化身体曲线。

<<办公室瑜伽>>

书籍目录

PART 1 古老神秘的东方健康哲学？

？

瑜伽 1.印度瑜伽溯源 2.瑜伽体位法 PART 2 OFFICE瑜伽大发现 1.风行欧美，席卷全球 2.Office身心诊断室 3.简易Office瑜伽七招试用期 PART 3 OFFICE瑜伽丽人的修炼白皮书 一、减压·消疲 职业充电，Office活力能量瑜珈 呼吸冥想 语音冥想 二、塑身·纤体 工作着享“瘦”，越工作越美丽 瑜伽预热 纤细紧实美臂全攻略 曲臂式 椅上肩臂式 抗拒地心引力美胸体位法 合掌推胸式 椅上背后合掌式 纤腰美腹YOGA方程式 提腿侧腰式 腰腹弯曲式 挺翘性感美臀计划 提臀式 椅上舞蹈式 水静禅心，Yoga成就健康与美丽 三、健康·理疗 登上办公室健康快车，绝缘文明病 打造善睐明眸 椅上敷眼式 找回优质睡眠 灌顶式 瑜伽睡 “肩挑天下事”，改善颈肩酸痛 颈椎伸展 告别“key board手”，预防肌腱炎 抖手拉手式+松腕：与电脑和平共处8式 伸展肢体，舒缓腰背痛 平行转体 不要“S”形腰椎 脊椎旋转 按摩脏器，调整骨盆 深蹲式 安坐无忧，预防坐骨神经痛 坐姿弓箭步 活血清淤，缓解腿麻抽筋 踩车式 四、捧毒·养颜职场美丽保鲜，无毒一身轻 英雄式 三角伸展式 鹭式 擎天式 单腿平衡 办公室里的5大细菌陷阱 五、上班族10分钟瑜伽休息术 午休式 呼吸 轮盘式 头部对抗 久坐族桌前式 大腿前侧伸展 美化小腿式 椅前拉脚筋式 站姿绕脚裸 久站族壁面式 大腿训练 抬膝勾脚 膝盖旋转 真男人，办公室内练习瑜伽 PART 4 上班族自然·均衡·净化瑜伽饮食 1.均衡地吃下每一餐 2.自然均衡净化饮食的6种好处 3.自然均衡净化饮食的5大原则 4.禁食一定要得当 5.OFFICE里与零食健康共处

<<办公室瑜伽>>

章节摘录

书摘我们工作，我们瑜伽！

全国瑜伽大赛全场冠军，布琳Boleyn 减压，消疲，职业充电，office 活力能量瑜伽； 消除工作压力，缓解紧张不安、抑郁烦躁、焦虑易怒、头晕胸闷、过劳困倦； 塑身，纤体，工作着享“瘦”，越工作越美丽； 燃烧全身顽固脂肪，雕塑完美肌肉线条，拒做办公室西洋梨、太平公主、将军肚、小腹人、刘罗锅，远离游泳圈、大象腿、蝴蝶袖…… 健康，理疗，登上办公室健康快车，绝缘文明病，预防治疗下降、颈椎病、肌腱炎、腰椎病、骨盆倾斜、坐骨神经痛、腿麻抽电话… … 排毒，养颜，职场美丽保鲜，无毒一身轻； 无惧电脑辐射、复印机毒气、电话细菌、空间缺水、快餐速食…… 刺激淋巴排毒系统，调理内循环，从根本上改善痘痘、色斑等肌肤问题； 上班E族10分钟瑜伽休息术； 清晨、午间、下午茶时间、睡前，办公室、天台、电梯、公车地铁、差旅途中……随时随地都可享受的10分钟深度休息术。

精美全彩BOOK+高质音画影碟 OFFICE精英的瑜伽自学天书； 冠军演绎，高清实境拍摄，超强制作班底。

<<办公室瑜伽>>

编辑推荐

精美BOOK+高清VCD，职场精英瑜伽制造。

减压·消疲，塑身·纤体，健康·理疗，排毒·养颜。

我们工作，我们瑜伽！

全国瑜伽大赛全场冠军，布琳Boleyn！

有一种优雅叫知性，有一种美丽叫自信，这就是布琳：柔韧、挺拔、静定、淡然，亲和力十足的布琳拥有一大批专业头衔：国际离退休专业学院（IHFI）中国区体适能瑜伽高级瑜伽培训师，国际康体专业学院（IHFI）瑜伽导师认证；美国加州生命学字瑜伽导师认证；中国教育部职业培训教师资格认证；中国健美协会健身指导员；亚洲妇幼保健专家；营养美食专家；时尚健康美食专栏作者；全国瑜伽大赛全场冠军。

浓烈之后，她依然平静，在趋向完美之间游走。

她把健康作为自己的终身事业，现受聘于亚洲最佳大型健体中心中航健身会，也是多家著名企业总裁私人瑜伽教练。

“我是瑜伽的受益者，亦是传播者。

”许多人欣赏她的笑容，她的执着，她的专注，她的敬业……跟随她，亲身体会瑜伽带来的快乐！

<<办公室瑜伽>>

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>