

<<塑身瑜伽美人>>

图书基本信息

书名：<<塑身瑜伽美人>>

13位ISBN编号：9787811118940

10位ISBN编号：7811118947

出版时间：2011-6

出版时间：东华大学出版社

作者：杨红仙

页数：96

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>

## <<塑身瑜伽美人>>

### 内容概要

本书包括了：关于减肥、瘦身、塑身、减肥的种类、走出误区、一瘦身运动方法介绍、瘦身规则与建议、局部塑身方法、办公室里的塑身法、瑜伽功等内容。

## <<塑身瑜伽美人>>

### 书籍目录

- 第一章 关于减肥、瘦身、塑身
- 第二章 减肥的种类
- 第三章 认识自己(自己的体重正常吗?)
  - 一、标准体重计算公式
  - 二、女子理想体型, 体重对照
  - 三、女性全身适当比例计算公式
- 第四章 走出误区
  - 一、只要出汗就一定见效
  - 二、运动减肥有全身和局部之分
  - 三、只有与“脂肪, 绝缘, 才能获得苗条体型
  - 四、进行力量练习, 就会肌肉累累
  - 五、一旦停止运动, 肌肉就会变成脂肪
  - 六、完成运动后, 肌肉就会变“结实”
  - 七、空腹运动有损健康
  - 八、不吃早餐
  - 九、混淆烦躁和饥饿
  - 十、节食失去的营养, 用保健品来替代
  - 十一、运动时不能饮水
  - 十二、运动越剧烈, 减肥效果越好
  - 十三、体重减轻说明减肥成功
- 第五章 一瘦身运动方法介绍
  - 一、跳舞
  - 二、游泳
  - 三、水中慢跑
  - 四、跳绳跑
  - 五、利用健身器械进行瘦身
- 第六章 瘦身规则与建议
- 第七章 局部塑身方法
  - 一、颈部优美法
  - 二、使肩部更加圆润的练习
  - 三、使胸部结实饱满的方法
  - 四、美化背部造型的方法
  - 五、腹部扁平锻炼法
  - 六、纤腰方法
  - 七、使臀部丰满上提的练习
  - 八、优美腿部线条
- 第八章 办公室里的塑身法
- 第九章 恢复迷人身段
- 第十章 瘦身计划
  - 每日瘦身练习
- 第十一章 瑜伽功
  - 什么是瑜伽功
  - 瑜伽功的作用
  - 音乐

<<塑身瑜伽美人>>

练习瑜伽的注意事项

瑜伽的十大原则

瑜伽方法

瑜伽呼吸功法

瑜伽姿势

瑜伽冥想

## &lt;&lt;塑身瑜伽美人&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：有些人认为只要在运动中身体一出汗就可以达到一次性运动的效果了，其实不然，只要身心投入，认真持续运动5-10分钟后，就会有汗液分泌，但要通过脂肪来为运动提供能量则需要持续运动到45分钟以后。

因此，通过运动来进行健美和减肥，其运动量还是不小的。

运动减肥有全身和局部之分脂肪转换为能量供机体运动是受神经和内分泌系统调节控制的，是全身性的行为。

躯体消耗的脂肪是从脂库中获取的，而不是从某个部位得到的。

哪里的供血条件好，有利于脂肪消耗，哪里就减得快。

因此，减肥是一个全身性的运动，但有一定的针对性，以全身促进局部，以局部带动全身。

这样才能达到减肥的目的。

只有与“脂肪”绝缘，才能获得苗条体型通过饮食获得的脂肪不仅不会很快在体内转化为脂肪储存起来，而且脂肪的分解在一定程度上抑制脂肪在体内合成，因此，在饮食上避免与脂肪接触是一种不理智的做法，更谈不上科学了。

进行力量练习，就会肌肉累累这是一种常见的不必要的担心。

只有像竞技健美运动员那样坚持紧张的、高强度的肌肉训练并配给特殊的食品，才会锻炼得肌肉累累

。而女性自身的雌性荷尔蒙会抑制肌肉的粗壮，因此，健美运动中的力量练习不会使女性变得“粗胳膊粗腿”。

一旦停止运动肌肉就会变成脂肪肌肉就是肌肉，脂肪就是脂肪，它们是完全不同的两种物质，所以不可能会产生肌肉转变成脂肪的结果。

一些人停止运动后发胖并非肌肉变成脂肪了，而是能量的补充与消耗不平衡导致的。

也就是说，能量的吸收大于能量的消耗而导致了身体的变胖。

<<塑身瑜伽美人>>

编辑推荐

《塑身瑜伽美人》是美丽新主张系列。

<<塑身瑜伽美人>>

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>