

《終極瑜珈減肥操》

图书基本信息

书名：《終極瑜珈減肥操》

13位ISBN编号：9789868826205

10位ISBN编号：9868826209

出版社：幸福文化（遠足）

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《終極瑜珈減肥操》

內容概要

運動加飲食是維持曼妙身材的不二法則，人人都知道，但是沒幾個乖乖做得到。是否因為妳心中的小天使常告訴妳要對自己好一點呢？妳還要在寡廉鮮恥地繼續肥胖下去嗎？別再對自己太好啦！讓Lynn老師喚醒妳心中沉睡已久的小惡魔，妳你身體每一吋脂肪都燃燒起來吧！！作者Lynn老師，平時做人授課的目標「妳瘦不下來，我剁手指」為人生宗旨，書中採用彈力帶+瑜珈提斯運動計畫，並由專業營養師替外食族量身訂製「7日私房輕盈食譜」，讓老是在外的妳，不用再為計算卡路里苦惱！

本書從運動和飲食雙方面著手。破除長久以來坊間的減肥迷思！分析一般減肥者常會遇到的心理障礙及減肥停滯撞牆期的疑問大解惑。文章內容淺顯易懂，帶著Lynn老師獨特的「賤死人不償命，語不驚人死不休」的口吻，讓妳閱讀本書彷彿在看幽默小說，不自覺的嘴角上揚甚至捧腹大笑，讓妳大笑樂觀的安排減重計畫，從此，減肥不再是恐怖嚴肅的惡夢！

本書特色 只要備好兩把鑰匙，妳就可以輕鬆健康快樂瘦身！

鑰匙1.利用書中的便利超商飲食替代方案足夠讓妳低卡營養四星期。

鑰匙2.跟著Lynn老師做彈力瑜珈，安內攘外一起來，健康窈窕自然樂開懷！

各位讀者，兩把鑰匙握好了嗎？放心把自己好好的交給Lynn老師吧！

《終極瑜珈減肥操》

作者簡介

周韶菱 (Lynn) 4月16日生，典型牡羊座，人稱「瑜珈圈的自以為張那拉」。自從發現自己的生日和喜劇大師卓別林同一天之後，人生就以諧星為志向。上課方式詼諧幽默而不失專業深受學生愛戴。

學經歷：輔仁大學英國文學系畢，加拿大STOTT Pilates認證教師、美國YOGAFIT國際瑜珈聯盟認證教師、美國YOGAFIT國際瑜珈聯盟孕婦瑜珈認證教師、美國NAHA國際整體芳香療法協會一級芳療師

專長：彼拉提斯/瑜珈/瑜珈提斯、特殊族群運動（孕婦/脊椎側彎/駝背及五十肩等族群）、雙語教學授課（中英文）、芳香精油療法等

現任：淡江大學瑜珈提斯指導老師、那米哥Lamigo信義會館瑜珈提斯老師、媚登峰敦化旗艦店彼拉提斯老師、Lavender氧身工作坊瑜珈提斯老師、各大私人企業團體瑜珈提斯指導老師、一對一復健/孕婦課程指導老師

著作：《惡魔七日激瘦瑜珈提斯》

部落格：lynnchou-yogalates.blogspot.com/ 營養師：姜家鳳 (Chloe) 輔仁大學食品營養學系碩士班畢

專長：營養學/膳食攝計與評估、高低衝擊有氧/瑜珈/皮拉提斯

證照：醫事類專門技術人員營養師證照、AFAA國際基本有氧PC師資證照、AFAA墊上核心訓練MAT師資證照

現任：輔仁大學營養系秘書、輔仁大學推廣部燃脂有氧/身心靈瑜珈老師

《終極瑜珈減肥操》

編輯推薦

Lynn老師學員中肯熱情大推薦 我從來不知道那小小一條帶子可以做什麼大事，但從我上瑜珈之後.....它讓我重新體會到肌肉顫抖的喜悅（灑淚）~~邀請您一起體會這份美好。--開始愛上運動的上班族 俊翔 好彈力帶！彈力帶的奧妙之處就是可以藏於民居之中，隨時可以練習，練習之餘，還可拿來跳繩，網綁，教訓小孩不乖！哎呀！自從我用了彈力帶之後，腦筋變聰明了！每次考試都得一百分呀！用過之後整個人明顯變高，身體也變壯了，自信心又回到了我身邊！呀喝！--血汗工廠零件 阿蛋蛋

《終極瑜珈減肥操》

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:www.tushu111.com