

《15分钟产后保养瑜伽》

图书基本信息

书名：《15分钟产后保养瑜伽》

13位ISBN编号：9787122060853

10位ISBN编号：7122060853

出版时间：2010-1

出版社：化学工业

作者：林小平//双福

页数：90

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

《15分钟产后保养瑜伽》

前言

“修尺寸而观大千”，现代社会的人们，被林立的高楼遮蔽了视野，被喧嚣的声音封闭了聆听，我们无法苛求外界随我们的意志而改变，但是，我们尚能寻一方静室，探求内心的宁静。鸟语、花香、蓝天、白云，在我们心中漾成一幅画卷。瑜伽，就是探求内心宁静的途径，如何让这条泥泞小路变成车马坦途，林小平老师已经做出了很多，并且一直在努力着。我经常与她在一起交流瑜伽的心得，很敬佩她对瑜伽的感悟和理解，也很敬佩她一丝不苟的工作态度。这套15分钟系列瑜伽，凝结了对之前瑜伽书籍的体悟和学员朋友的心声，体现了更深的瑜伽境界。“给别人比他们自己期许的更多，并且用心去做”，林小平老师在孜孜追求，愿她在瑜伽的道路上走得更远！Namaste。

《15分钟产后保养瑜伽》

内容概要

《15分钟产后保养瑜伽》内容简介：面对变形的身材，很多产后妈妈焦虑不安。其实，良好的心态对产后妈妈更有益处，《15分钟产后保养瑜伽》精选出适合产后妈妈运动强度和需要的瑜伽体式，让产后妈妈在柔软的瑜伽伸展中，满足产后保健、美容、塑身的需要，成为孩子眼中的健康、漂亮妈妈。林老师在书中还与读者共同分享产后妈妈的美容、饮食秘诀；瑜伽体式也简单易做，并以精美的图片分步展现体式步骤，满足产后妈妈随时随地练习的需要。每天只要15分钟，时间短，但收获无限。

《15分钟产后保养瑜伽》

作者简介

林小平，资深瑜伽教练，U+瑜伽教学总监，毕业于青岛大学。曾远赴印度Rishikesh系统地学习传统瑜伽的体位、呼吸法、冥想和瑜伽教学，获得瑜伽导师的高度认可赞赏，并随导师精进Hata Yoga、Astanga Yoga。作为U+瑜伽品牌的创立者，她致力于传播源自印度的真瑜伽文化，著有《28天瑜伽瘦身计划》、《快乐亲子瑜伽》、《优雅气质瑜伽》等瑜伽畅销书，深受业界好评。

《15分钟产后保养瑜伽》

书籍目录

Part 1 俏美产后妈妈进阶第一步 产后妈妈的生理特点和肌肉恢复 产后妈妈的健康生活指南 产后瑜伽的练习目标和重要性 产后瑜伽的注意事项Part 2 俏美产后妈妈进阶第二步 准备 产后瑜伽的呼吸、坐姿、冥想Part 3 俏美产后妈妈进阶第三步 保健篇 产后24小时，预防产后血栓，促进血液循环 手腕灵活 脚腕灵活 膝盖灵活 腰部及髋部灵活 靠垫仰卧 仰卧膝碰胸 产后第4天~第6周，预防腹直肌及性器官下垂 臀部摇摆运动 收敛骨盆运动 产后第4天~第6周，灵活髋部 上抬分腿式 仰卧屈膝式 产后第4天~第6周，增强腹壁及子宫肌肉的恢复 腰部扭转 马里琪式 产后第4天~第6周，促进子宫收缩及恶露排出 束脚式 猫式 仰卧脊椎扭转 产后，平静心情 婴儿式 放松 腿靠墙式 专家讲堂：产后如何“坐月子”？Part 4 俏美产后妈妈进阶第三步 美容篇 紧肤除皱 红润面部+下犬式 元音字母+猫伸展式 狐狸的笑脸+虎式 美肤养颜 高兴的笑脸+站立前屈式 紧实下巴操+蝗虫式 润泽肌肤、淡斑 双角式 三角式 犁式 肩倒立 狮吼式 兔式 专家讲堂：产后皮肤美容和护发Part 5 俏美产后妈妈进阶第三步 塑身篇 细臂 鸟王式 牛面式 后仰支架式一 后仰支架式二 拉弓式 四肢支撑式 丰胸 战士一式变式 鱼式 扩胸 美背 下犬式 上犬式 新月式 蛇式变式 收腹 骆驼式 轮式 起重机式 船式 炮弹式 直板式 三角扭转伸展式 瘦腰 加强侧伸展式 战士二式 坐立腿伸展式 门闩式 毗湿奴式 提臀 鸽王式一 鸽王式二 桥式 舞蹈式 纤腿 单腿背部伸展式 双腿背部伸展式 弓式 幻椅式一 幻椅式二 跪立单腿平衡式 树式 腿部侧伸展 卧英雄式 单腿平衡式 专家讲堂：产后如何塑身？Part 6 俏美产后妈妈进阶第四步 产后饮食 产后饮食调养和禁忌 产后食谱推荐

《15分钟产后保养瑜伽》

章节摘录

插图：

《15分钟产后保养瑜伽》

编辑推荐

《15分钟产后保养瑜伽》由印度著名瑜伽大师倾情指导推荐，海量高清图片，DVD全程实景指导。美丽俏妈咪首选产后恢复保养书最放心的健康保养方法产后瘦身 保健 养颜与宝宝一起享受瑜伽带来的幸福源自瑜伽至高殿堂，产后保养全面介绍15分钟，时间短，效果快！燃烧脂肪、健康瘦身、完美塑形、排毒养颜、减压养生，清晰感受到身体的迅速进步与改变……让身体富有韵律感，让生命更具活力，让生活更有乐趣！献给生命的健康宝典，时尚健身铂金珍藏版，医师采用的辅助疗法，印度著名瑜伽大师倾情指导推荐。

《15分钟产后保养瑜伽》

精彩短评

1、dvd光盘很烂，教得一点都不详细

《15分钟产后保养瑜伽》

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：www.tushu111.com