

# 《14天擺脫西洋梨 - 瑜伽下半身塑體》

## 图书基本信息

书名：《14天擺脫西洋梨 - 瑜伽下半身塑體》

13位ISBN编号：9789867637031

10位ISBN编号：9867637038

出版时间：2004年02月05日

出版社：腳丫文化

作者：林怡君

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](http://www.tushu111.com)

# 《14天擺脫西洋梨 - 瑜伽下半身塑體》

## 內容概要

國內第一本14天瑜加速效塑身寶典

「是什麼祕法，讓一個已經是三個孫子的阿嬤還能維持曼妙的身材？是什麼妙招，讓一個天天處在緊張的新聞工作者仍保持活力與年輕？」兩位作者親身體驗：除了瑜伽沒有其他辦法。

2階段，27個動作，14天飲食建議，附贈示範教學VCD，按部就班做，輕鬆自然燃燒脂肪，飛快達到下半身細腰、美腹、緊臀、纖腿目的。

第一階段：前7天，學腹式呼吸及簡單基本動作，休休閒閒地、舒舒服服地拉筋、柔軟伸展。

第二階段：後7天，針對想瘦哪裡便瘦哪裡去做，循序漸進，很快便可以看到不必要的贅肉逐漸消失，氣血循環好了，腰酸背痛和身上種種不適沒有了，人清爽了，美麗的身材、滿意的自己全都回來了！

利用附贈示範教學VCD，邊看邊學，掌握訣竅，簡單、明瞭、易懂，達到事半功倍效果。

同時，搭配「臺大醫院營養部副主任鄭金寶」14天權威塑身飲食建議，吃得安心，吃的健康，效果驚人。

另外，內文中特別貼心設計「變化一下」、「BOX」兩方框，前者針對個別動作做出不同變化，難度較低，效果卻同樣驚人；後者提點做動作時較容易忽略的小地方，隨時修正不正確姿勢和動作，不至於因此事倍功半。

# 《14天擺脫西洋梨 - 瑜伽下半身塑體》

## 作者簡介

林怡君

現任中華民國瑜伽協會常務理事、教練委員會主任委員、資格審查委員會委員。

兼任金品瑜伽教練場班主任、內政部警政署保安警察第一總隊瑜伽教官、國家政策會、台北市立圖書館萬華分館、時報會館等地瑜伽老師。

曾獲台北市長及瑜伽團體頒贈「熱心公益獎」、「傑出教練獎」、「功在瑜伽獎」等多項殊榮。

張翠芬

國立台灣師範大學社會教育系新聞組畢業。

先後負責中國時報台北市政、環保、文教、醫藥等路線的採訪工作。多次獲得台北市政新聞金橋獎及曾虛白先生新聞學術獎暨公共服務獎。

近年負責中國時報醫藥保健版編務，目前為中國時報生活新聞中心家庭生活組組長，負責家庭版、醫藥保健版的編務規劃。

與瑜伽結緣多年，親身體悟到瑜伽的奧妙與好處。曾在中國時報醫藥保健版撰寫瑜伽專欄，介紹健身美容瑜伽，並由瑜伽老師林怡君示範指導。身為健康資訊的傳遞者，希望傳播正確的健康訊息，告訴大家瑜伽的美妙，讓人人健康快樂又美麗。

# 《14天擺脫西洋梨 - 瑜伽下半身塑體》

## 書籍目錄

### Part 瑜伽幫您輕鬆抖落一身肥肉

1. 瑜伽 新休閒風潮
  - (1) 瑜伽的緣起
  - (2) 維持荷爾蒙正常分泌
2. 學會呼吸輕鬆瘦 瑜伽與呼吸法
  - (1) 正確呼吸有助脂肪燃燒
  - (2) 腹式呼吸安定心神
3. 瑜伽與靜坐
4. 暖身運動不可少
  - (1) 全身伸展
  - (2) 肩膀運動
  - (3) 頸部運動
  - (4) 手部運動
  - (5) 腳部運動
  - (6) 單腳壓腿
  - (7) 腳踝運動
  - (8) 轉膝運動
  - (9) 直臂側彎
  - (10) 象徵 (迴轉肩膀)
  - (11) 大休息
  - (12) 娃娃休息
5. 瑜伽運動小撇步
6. 日常練習貼心小叮嚀

### Part 消失的西洋梨

1. 告別水桶腰
  - (1) 每日瘦身處方
  - (2) 輕鬆瘦 睡前扭扭腰
  - (3) 強化內臟 坐姿側身扭轉後視式
  - (4) 輕鬆擁有小蠻腰 扶椅側拉腰
2. 拒當小「腹」人
  - (1) 每日瘦身處方
  - (2) 收縮腹肌 抱膝壓腹
  - (3) 去除腿側贅肉 側躺抬腿
  - (4) 結實腹肌 抬腳運動
  - (5) 鍛鍊腹肌 雙腿側轉鱷魚式
3. 抬臀A計畫
  - (1) 每日瘦身處方
  - (2) 平躺抬臀 骨盆運動
  - (3) 拒絕地心引力 初級輪式
  - (4) 修飾臀部線條 後抬腿
4. 美腿照過來
  - (1) 每日瘦身處方
  - (2) 大腿瘦美美 曲膝壓腿
  - (3) 去除腿側贅肉 側躺抬腿
  - (4) 矯正O型腿 半蹲
  - (5) 讓雙腿筆直 拉後腳筋

### Part 維納斯的誕生 完美塑身的進階挑戰

# 《14天擺脫西洋梨 - 瑜伽下半身塑體》

## 1. 細腰美女就是你

- (1) 每日瘦身處方
- (2) 消除腰側贅肉      站立轉三角拉腰
- (3) 強化腰椎      站立腳交叉側彎
- (4) 告別水桶腰      扭轉腰肢

## 2. 當個快樂美腹人

- (1) 每日瘦身處方
- (2) 強力收縮腹肌      V式
- (3) 緊實腹肌      踩腳踏車 + 手肘碰膝
- (4) 美化腹部曲線      船式

## 3. 臀部up up俏美眉

- (1) 每日瘦身處方
- (2) 縮臀瘦腰      駱駝式
- (3) 迷人低腰      蝗蟲式
- (4) 修飾臀腿線條      變化貓式
- (5) 雕塑優美臀腿      拉弓式

## 4. 纖纖玉腿

- (1) 每日瘦身處方
- (2) 伸展腳筋      單腳碰臉鸞鸞式
- (3) 腿部伸展      英雄式
- (4) 促進循環      舞蹈式

## Part 控制飲食，擺脫肥胖噩夢

- 1. 瘦身不二法門      飲食控制 + 運動
- 2. 兩週瘦身食譜

# 《14天擺脫西洋梨 - 瑜伽下半身塑體》

## 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](http://www.tushu111.com)