

《瑜伽让你瘦全身》

图书基本信息

书名：《瑜伽让你瘦全身》

13位ISBN编号：978755373070X

出版时间：2014-7-1

作者：曲影 著

页数：146

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

《瑜伽让你瘦全身》

内容概要

才华横溢的曲影，以细腻的文笔、轻松的文风、唯美的图片，为女性读者奉献针对全身肥胖问题的瑜伽美体书——《瑜伽让你瘦全身》。曲影将自己10年纤体美学一次性大公开！《瑜伽帮你全身瘦》用自己“调理”出来的学生的完美身材告诉你：天使面孔可以靠整型来实现，但魔鬼身材只能靠自己锻炼。瑜伽，是安全有效、健康永恒的纤体方式：瑜伽，全面照顾到女性纤体的每个“死角”地带，直击“胖点”，事半功倍，想瘦哪里就瘦哪里！

《瑜伽让你瘦全身》

作者简介

曲影：知名的美体畅销书作家、著名企业形体顾问、亚洲最具影响力的瑜伽导师、时尚杂志专栏作家、高级营养师。毕业于香港时装学院，后主攻汉语言文学，获硕士学位。受印度瑜伽大师启蒙，迷醉至深，远赴印度RIMYI学院深造，汲取古老瑜伽最本真的精髓。获澳大利亚体适能专业教练学院ATP国际瑜伽导师、普拉蒂高级教练认证资格，中国健美协会国家级健身指导认证。她穿梭于世界各地，积极参与培训和学术交流，创立了个人瑜伽网站，并且借由多家网络与时尚杂志专栏，传授现代女性健康、美丽与建构优质新生活的最有效方法。立志把健康、美与和谐带入各类人群，令更多的女性展示十全十美的自信风采！

《瑜伽让你瘦全身》

书籍目录

揭开瑜伽让你健康变瘦的秘密

YOGA WAY TO MAKE YOU HEALTHY AND SLENDER 01 Chapter

一瑜伽，最自然、健康、温和的有氧运动

Aerobic Exercises

6 女人不易做，爱美的女人更不易做。

二瑜伽体位法，女人雕琢完美身型的千年魔法

Yoga Asana

6 高效燃脂，慢运动有快道理

6 关照全身，打击顽固脂肪

6 刺激腺体，调整内分泌

6 排出毒素，绝缘水肿性肥胖

6 心灵解压，摆脱食物的诱惑

三瑜伽呼吸+冥想，让你坐着就能享“瘦”

Yoga Breathing + Meditation

四瑜伽饮食，塑造不反弹的永瘦体质

Detoxification Functions of Yoga

6 变瘦，从选择悦性食物开始

6 更瘦，你需要科学的饮食方法

6 永瘦，瑜伽排毒让你永不复胖

五瑜伽美人教你养成好习惯

超简单的瑜伽瘦身入门基础课

SIMPLE BASIC COURSES 02 Chapter

一每天必做的热身练习——初级拜日式

Primary Salute to the Sun

二肥胖的天敌——瑜伽呼吸法

Yoga Breathing

6 腹式呼吸法

6 胸式呼吸法

6 完全式呼吸法

三想一想就能瘦？

瑜伽坐姿+手印，引领你进入神秘的冥想境界

Yoga Sitting + Fingerprints

6 至善坐

6 半莲花坐

6 全莲花坐

6 束脚坐

6 智慧手印

6 生命手印

6 能量手印

6 结定手印

四持续瘦身的绝佳时机——运动后的瑜伽放松术

Yoga Relaxation

6 仰卧放松式

6 鱼戏式

6 婴儿式

从头到脚的完美瘦身瑜伽

BECOMING TOTALLY SLENDER 03 Chapter

一瘦脸7式养成巴掌小脸美人

Seven Yoga Poses for the Face

拒绝大饼脸，增强面部立体感——面部狮子式、穴位按压式

消除双下巴，练成明星级小脸——面部瑜伽3式

告别大小脸，让脸部左右对称——面部瑜伽2式

二美颈3式紧致天鹅美颈的诱惑

Three Yoga Poses for the Neck

让脖子更颀长——天线式

预防松弛，去颈纹——颈部按摩功

瘦出性感锁骨——鱼式

三舒肩5式极力打造美人肩

Five Yoga Poses for the Shoulders

调整肩部线条，摆脱宽肩烦恼——半月式 + 手触趾式

拒绝魁梧，打造瘦削美人肩——加强站立背部伸展式 + 加强侧角扭转式

预防“五十肩”，灵活肩关节——牛面式

四美背4式最是背影摇曳的风情

Four Yoga Poses for the Back

燃烧后背脂肪，不再虎背熊腰——起飞式

锻造美丽“蝴蝶骨”——鸟王式

美化背部线条——幻椅式

强壮脊柱，美丽背部要挺直——战士式组合

五纤臂4式雕塑第一眼性感

Four Yoga Poses for the Arms

纤细双臂——直角式

赶跑“蝴蝶袖”——摩天式

美化手臂线条——跪立侧伸展式

促进腋下淋巴循环——鹤禅式

六美胸4式魅力酥胸UPUPUP

Four Yoga Poses for the Breasts

使胸部丰满——小云雀式

矫正胸型，预防下垂——坐山式

预防胸部外扩——鸟王式变体

消灭副乳——卧英雄式

七瘦腰4式“小妖精”速成

Four Yoga Poses for the Waist

舒展腰部肌肉——猫式

努力修炼小蛮腰——三角伸展式

减去腰部两侧赘肉——坐立扭转式

使腰部柔韧、灵活——单手骆驼式

八平腹4式小肚腩BYEBYE

Four Yoga Poses for the Belly

快速燃脂，消减小肚腩——仰卧双腿抬立式

让腹部肌肉更柔韧——步步莲花

按摩腹部器官，增强腹部功能——船式

加速肠胃排毒，预防便秘——仰卧单腿除气式

九塑臀4式轻松拥有小翘臀

Four Yoga Poses for the Buttocks

击碎臀部肥厚的噩梦——飞蝗虫式

均衡骨盆，告别扁平臀——坐角扭转式

《瑜伽让你瘦全身》

对抗地心引力，让臀部上翘——虎式
紧致臀围，提高臀位线——全蝗虫式
十美腿4式秀出修长圆润大腿

Four Yoga Poses for the Thigh

美化腿部线条——平衡组合式
拉伸腿后侧肌肉韧带——毗湿奴休息式
消除大腿内侧脂肪——蹲式
纤细大腿前侧肌肉——笨拙式
十一纤腿4式，塑造修长结实小腿

Four Yoga Poses for the Calves

美化腿部线条——趾尖式
燃烧小腿前侧脂肪——跪立侧伸展式
消除小腿肚的脂肪——山式踮脚伸展式
打造纤细脚踝——灵活脚踝式
不同阶段，选择不同的纤体瑜伽

CHOOSING THE RIGHT KIND OF SLIMMING YOGA 04 Chapter

—全身塑型的瑜伽组合——给初学者预备的全面纤体方案

The Whole Body-shaping Yoga Poses—for Beginners

金刚坐风吹树式

虎式平衡式

站立单腿平衡式

双角腰部转动式

门闩式

眼镜蛇式

半蝗虫式

仰卧剪刀式

二强效瘦身的瑜伽组合——给熟练者推荐的增强瘦身方案

Powerful Weight-loss Yoga Poses—for Veterans

风吹树式

三角转动式

起跑式

斜板式

下犬式

全莲手臂支持式

英雄式

头肘倒立式

瑜伽美人瘦身7日谈

SEVEN-DAY-TALK ABOUT SLIMMING 06 Chapter

第一天下定决心塑造出魔鬼身材128

Day1 Making a Decision

第二天塑身，从了解自己的体型开始129

Day2 Knowing Your Own Body Type

A 下半身肥胖型

B 中广肥胖型

C 产后肥胖型

D 压力型肥胖

E 粗壮肥胖型

F 水肿肥胖型

G 松垮肥胖型

《瑜伽让你瘦全身》

随时随地，开始你的瘦身瑜伽

SLIMMING YOGA! LET 'S GO! 05 Chapter

一晨起瘦身瑜伽组合——唤醒活力+燃烧脂肪

Morning Slimming—Yoga Poses

颈部练习

半脊柱扭动式

单腿背部伸展式

战士二式

侧角伸展式

战士一式

站立手抓脚拇指平衡式

二傍晚瘦身瑜伽组合——缓解压力+瘦身加倍

Evening Slimming—Yoga Poses

摩天组合式

加强三角扭转式

反祈祷双角式

猫式

蛇式组合式

肩倒立犁式

第三天戒除一切影响你变瘦的观念及饮食习惯

Day3 Removing the Wrong Ideas and Diet Habits

NG1 一天只吃1~2餐，少吃就能瘦

NG2 水果都是低热量，可以随便吃

NG3 不吃淀粉类，不然减不了

NG4 立即拒绝零食类，完全碰不得

NG5 运动太累太累，先休息一会儿

NG6 完全相信体重计，会越减越胖

NG7 进食之后不漱口，好像没吃饱

NG8 “绝对不行”法则，越禁越想吃

第四天提高新陈代谢，让你又瘦又够劲

Day4 Speeding Metabolism

提高新陈代谢之运动篇

提高新陈代谢之饮食篇

第五天你可以相信的9大瘦身捷径

Day5 Nine Shortcuts to Lose Weight

1. 简单的往往是最有效的

2. 有规律地练习，准时开始

3. 小目标，让我们更早尝到成功的快乐

4. 慷慨地奖励自己

5. 顺便运动顺便瘦身

6. 吃得讲究，才能瘦得漂亮

7. 记录能让我们多点理性

8. 每周给自己专门放纵的时间

9. 给自己找帮手

第六天让外表的华丽感成为你变瘦的最大动力

Day6 Never Forget Your Pursuit

第七天小穴位藏着大秘密，加速瘦身的美丽任务

Day7 Magic Acupoints 's Functions

1. 按一按，重塑迷人脸蛋

《瑜伽让你瘦全身》

2. 按一下，消除肩颈背部赘肉
3. 按一下，美化手臂曲线
4. 按一下，塑造纤细腰围
5. 按一下，消除小腹赘肉
6. 按一下，消除臀部松垮浮肉
7. 按一下，消除萝卜腿__

《瑜伽让你瘦全身》

精彩短评

1、我卖面膜不刷屏，每天都有试用装，看看你有没有份，还可以加我微信luckxia888

《瑜伽让你瘦全身》

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