

# 《唐幼馨10分钟速效减肥瑜伽》

## 图书基本信息

书名：《唐幼馨10分钟速效减肥瑜伽》

13位ISBN编号：9787537744508

10位ISBN编号：7537744505

出版时间：2013-7

出版社：山西科学技术出版社

作者：唐幼馨

页数：192

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)

# 《唐幼馨10分钟速效减肥瑜伽》

## 内容概要

唐幼馨老师所传授的瑜伽结合了传统古老养生功法及现代科学的医疗运动，不仅单纯地锻炼瑜伽的体位法，更融入了富涵哲学观的精神层面，以及肢体控制学，可以帮助练习者意识到自我的身体，安全适度的活动运用，更专心在身体深层的核心肌群、保护脊椎及身体的稳定，帮助你找到一个自己需要的身、心、灵运动处方。

本书严格遵循人体生理原理和运动规律，按照合理的瘦身周期，悉心安排针对全身不同部位的减肥、排毒、美肤瑜伽式，还特别设计增加难度和降低难度环节，每天10分钟，帮助练习者达到更好的排毒减肥效果。

瑜伽不只是一种发挥人体潜能的运动，还是一种平和身心的锻炼，更多的是修炼完美的身形和良好的气质，通过这种运动，修炼姣好的体态，从而从内到外透出一种迷人的气质。本书针对女性特别设计，帮助女性打造完美身材、优雅气质。

# 《唐幼馨10分钟速效减肥瑜伽》

## 作者简介

瑜伽提斯创始人

美国UIW运动管理硕士

台湾瑜伽提斯协会会长

adidas签约推广大使

台北医学院瑜伽老师

台湾戏曲学院身心学讲师

美国瑜伽联盟200小时合格教师

美国瑜伽联盟孕妇瑜伽合格教师

瑜伽及彼拉提斯等多项国际证照

唐幼馨瑜伽提斯教室创办人

出版过《天天都要瑜伽提斯》、《彼拉提斯与核心复健》、《唐幼馨瑜伽提斯魔法宝典：深呼吸》、《天天玩美瑜伽提斯》、《超完美丰胸事典》、《天天瑜伽提斯》、《青春瑜伽》等多部著作，以及《唐幼馨的瑜伽提斯》、《一天十分钟，养命瑜伽提斯》、《小朋友的瑜伽健康书》、《孕妇瑜伽》等多部DVD作品。

# 《唐幼馨10分钟速效减肥瑜伽》

## 书籍目录

### Part1 古印度的神奇瘦身法，10分钟练就好看身材

身、心、灵合一，古老的瑜伽  
揭开古老瑜伽神奇的瘦身密码  
每天瑜伽10分钟，快速减肥很轻松  
瑜伽开练关键词 场地 时间 道具 音乐  
不容忽视的10分钟热身练习  
瑜伽呼吸  
瑜伽冥想  
瑜伽坐姿

### Part2 魔力瑜伽，10分钟跟满身肥肉做了断

#### 10-minute 大饼脸速变巴掌脸

铲斗式

狮子式

.....

#### 10-minute 小粗脖塑成天鹅颈

乌龟式

鸵鸟式

.....

#### 10-minute 性感美背华丽转身

摇篮式

蛇王式

展背式

.....

#### 10-minute 把蝴蝶袖甩啦甩啦

鹭变化式

固肩式

.....

#### 10-minute 平坦小腹梦想成真

轮式

磨豆式

.....

#### 10-minute 水桶腰瞬变水蛇腰

加强侧伸展式

三角扭转式

.....

#### 10-minute 电力翘臀“弹”起来

骆驼式

虎式

.....

#### 10-minute 笔直纤细美腿秀出来

踩单车式

卧英雄式

.....

# 《唐幼馨10分钟速效减肥瑜伽》

## Part3 10分钟不复胖排毒瑜伽，雕塑360°完美身材

调息排毒，脂肪细胞加速燃烧  
婴儿放松式

.....

排水毒，跟“肿肿”的身体说再见  
犁式

.....

排废气，强化代谢狙击赘肉  
炮弹式

.....

清肠毒，享“瘦”畅通无阻  
风车式

.....

肝脏排毒，纤瘦无毒体质由内打造  
门闩式

.....

肾脏排毒，轻松击退脂肪群  
半月式

.....

吐肺腑之毒，提升微循环  
跪姿舞蹈者式

.....

淋巴排毒，减少卡路里堆积  
蛇击式

.....

## Part4随时随地10分钟，让脂肪无处可藏

晨起10分钟唤醒瘦身细胞，将赘肉分分钟秒杀  
晨起瑜伽小贴士

山式  
树式

.....

午间10分钟加强机体代谢力，大吃大喝也不胖  
午间瑜伽小贴士  
战士一式

.....

傍晚10分钟快速排毒清体，做全身脂肪大扫除  
晚间瑜伽小贴士  
单腿背部伸展式

.....

睡前10分钟甩肉狙击战，保持瘦身成果  
睡前瑜伽小贴士  
炮弹式

.....

附录：办公室瑜伽1日一式，魔鬼身材非你莫属

# 《唐幼馨10分钟速效减肥瑜伽》

# 《唐幼馨10分钟速效减肥瑜伽》

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