

# 《7天瘦身瑜伽》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年07月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787506484688

## 内容简介

《7天瘦身瑜伽》围绕瑜伽减肥功效，体式全部针对“七天速瘦”的主题来设计，配合饮食计划，结合瑜伽呼吸，让练习者一周之内迅速变得苗条，瘦得高效而健康，满足读者快速瘦身的预期需求。本书还加入了风靡全球的塑脸瑜伽，瘦身的同时也能瘦脸，满足读者更多方面的需要。明星教练亲自示范，图片精美、文字清新、通俗易懂，DVD同步教学，是一本女人不可或缺的瘦身瑜伽宝典。

## 目录

### Chapter 01 瑜伽帮你7天轻松“事瘦”

#### 一. 揭开瑜伽快速瘦身的秘密

##### 1. 瑜伽燃脂呼吸法

##### 2. 瑜伽自然瘦身冥想法

##### 3. 瑜伽纤体体化法

#### 二、改变易胖体质。瑜美A7天速瘦10大秘诀

##### 1. 轻松破解您瘦不来的3大问题

##### 2. 战胜肥胖，从清肠开始

##### 3. 越吃越瘦的健康饮食秘籍

##### 4. 多喝水，速效提升您的新陈代谢

##### 5. “暖女人”才会瘦

##### 6. 追求奢华动感，让瘦身更有趣

##### 7. 这样穿不会胖，瑜美人的纤瘦搭配技巧

##### 8. 我能想到最浪漫的事，就是和他一起变瘦

#### 一. 揭开瑜伽快速瘦身的秘密

##### 2. 瑜伽自然瘦身冥想法

#### 二、改变易胖体质。瑜美A7天速瘦10大秘诀

##### 2. 战胜肥胖，从清肠开始

##### 4. 多喝水，速效提升您的新陈代谢

##### 6. 追求奢华动感，让瘦身更有趣

8.我能想到最浪漫的事，就是和他一起变瘦

10.最后需要做的是——持之以恒

1.服装——舒适的瑜伽服让瘦身变美

3.时间——找到强效燃脂的最佳时间

5.沐浴——刺激皮肤让身体更振作

7.食物——空腹练习避免运动伤害

9.按摩——全身按摩驱散运动疲劳

一、呼吸就能瘦！瑜伽“享瘦”呼吸法

2.腹式呼吸法

二、坐着就能瘦！瑜伽经典瘦身坐姿

2.金刚坐

4.全莲花坐

6.至善坐

三、想想就能瘦！神奇瑜伽冥想手印

2.智慧手印

4.大地手印

6.结定手印

Chapter 03 7日速瘦体位法雕琢美人曲线

The Fit Day——“天鹅美颈”和“纤细手臂”，朝最容易实现的瘦身目标迈进

2.加强颈椎弹性：猫式

4.灵活颈部关节：双莲花鱼式

6.消除上臂赘肉：双角式

8.缓解肩部僵硬：英雄式

1.放松背部肌肉：扭脊式

3.美化背部线条：摇摆式

The Third Day——“魔力美腹”，柔软平坦的美腹是好女人的标准

2.减去下腹脂肪：船式

4.防止腹部下垂：步步莲花式

1.燃烧后腰脂肪：眼镜蛇扭转式

3.美化腰部线条：风吹树式

5.提升腰线：鸽子式

The Fifth Day——“性感翘臀”，塑造摇曳生姿的诱惑美臀

2.防止臀部下垂：站立单腿扭转式

4.紧实臀形：站立鸽子式

1.消除大腿内侧赘肉：单腿仰卧扭脊式

3.增加腿部活力：幻椅式

The Seventh Day——“全身塑形”，全力打造您的窈窕洛神之姿

2.美化下半身线条：肩倒立犁式

4.让身体更灵活：三角伸展式

6.让身材更修长：战士组合武

一、超简单的瘦腿瑜伽

2.无惧地心引力，消除松弛脸颊

#### 4.尖下巴惹人爱，去除双下巴

##### 1.美颜速效穴位TOP10

#### 三.神奇瘦脸面膜，美丽可以DIY

##### 2.番茄醪糟收敛面膜

##### 4.鱼腥草海盐面膜

##### 1.“水肿型胖脸”瘦脸技巧

##### 3.“脂肪型胖脸”瘦脸技巧

#### 五、小脸的秘密也藏在食物之中

##### 2.多吃利水排毒的食物

#### 一、瑜伽食物真谛——这样吃就能变身瑜美八

##### 2.变性食物

#### 二、瑜伽断食法——印度美人保持身形的千年魔法

##### 2.开始断食

##### 1.7天改变易胖饮食性格

##### 3.这样吃，一边吃一边瘦

##### 5.香港卫生署建议日常减肥餐单

##### 1.自由自在，直觉减肥

##### 3.自然平衡，健康减肥

#### 瑜伽窈窕美人一点通（Q&A）

[显示全部信息](#)

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