

# 《减肥瑜伽》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年04月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787546401362

## 编辑推荐

健康减脂100分，坚持7天，减肥成效立竿见影！中国瑜伽\*\*\*\*，百万畅销，奇迹见证，亚洲\*\*YOGA美人景丽打造！

精美板式、细致动作&步骤教解

Fitness YOGA

极速纤体方案！减肥效果超乎想象

41式完美套路设计

纤臂、瘦腰、美胸、收腹、提臀、美腿

瑜伽减肥瘦身窍门！

瑜伽呼吸、减肥食谱、瑜伽断食

## 内容简介

亚洲第一瑜伽美人，世界YOGA技巧比赛全能冠军，\*全能运动健将，百万销售奇迹缔造者周景丽，倾力打造极速纤体瘦身瑜伽。坚持7天，减肥成效立竿见影！41式完美套路设计！专门针对超重美人、局部肥胖者、因各种原因身材走样的人、皮肤肌肉松弛者、过分消瘦的人……精准瘦身，想瘦哪里就瘦哪里，纤臂、瘦腰、美胸、收腹、提臀、美腿、美背……锁定身体多余脂肪，瘦身功效极速到达全身。

“迷你”天天瘦身运动套路，9个每天必做的瑜伽动作组合，轻松简易，高效速成。

独家放送瑜伽瘦身古法&科学控制法。瑜伽呼吸法，一呼一吸之间，调理养颜；瑜伽断食法，排除身体毒素，科学瘦身自疗方法；减肥健康食谱，让你吃出完美身体曲线；科学肥胖指数自测表，一目了然，轻松把握身材实情。

## 作者简介

景丽，亚洲第一瑜伽美人，国家瑜伽指导师。

IHFI（国际康体专业学院）体适能高级瑜伽培训导师

亚洲\*大型健身机构中航健身会瑜伽和普拉提斯首席教练

国际Fisas有氧教练和健身教练认证

IGFI国际有氧运动学院高级瑜伽导师认证

Les Hills专业教练、瑜伽导师认证  
国家体育总局普拉提斯教练认证  
世界技巧比赛全能冠军  
全国技巧锦标赛全能亚军  
[显示全部信息](#)

## 目录

### PART 1 美体养生——一瑜伽减肥

- 一、肥胖的起因
- 二、身体脂肪百分比等级标准
- 三、瑜伽减肥食谱
- 一、最基本的呼吸方法
- 二、消除饥饿感——清凉调息法
- 三、瑜伽呼吸方式的减肥原理
- 四、缓慢的有氧运动
- 五、完全的放松休息
- 一、瑜伽热身
- 拜日式连续动作
- 二、美臂
- 海狗变化式
- 牛脸式

PART 2 充满生机的瑜伽呼吸一、最基本的呼吸方法二、消除饥饿感——清凉调息法  
三、瑜伽呼吸方式的减肥原理四、缓慢的有氧运动五、完全的放松休息

PART 4 瑜伽断食法一、断食的心理功效二、断食的生理功效三、断食的生命能量功效  
四、心轮五、如何断食六、断食警告七、结束断食的复食八、断食应注意事项

[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)