

# 《天天健康 14天减肥瑜伽速成》

## 书籍信息

版次：1

页数：247

字数：150000

印刷时间：

开本：32开

纸张：

包装：平装

是否套装：

国际标准书号ISBN：9787537748698

## 编辑推荐

## 导语\_点评\_推荐词

## 内容简介

瑜伽业已成为家喻户晓的修身运动。它具有集减肥、美容、排毒于一身的神奇功效，几乎人人称道。本书选取100套瑜伽式，通过两周的密集式锻炼，集中展现瑜伽的瘦身功效。通过巧妙按摩全身肌肉群，定期清理体内毒素，帮助读者快速瘦身。

## 作者简介

张斌，元泉胎息瑜伽呼吸法创始人，中国瑜伽理疗第一人，中国瑜伽界集\*瑜伽养生术和道家胎息呼吸法于一身的高级瑜伽修行导师。主编了《14天特效减肥瑜伽》、《从零开始练瑜伽》、《4周修炼瑜伽美人》、《10分钟简易健身瑜伽》等多部瑜伽练习丛书，深受瑜伽练习者的青睐。

## 目录

### 第一章?快速安全不反弹，瑜伽让你瘦1

#### 运动减肥首选瑜伽2

#### 减肥必知的运动秘诀3

#### 有的放矢，14天瘦身不是梦5

### 第二章?三大瑜伽基本功，不动也能消脂9

#### 瑜伽呼吸，轻松提高基础代谢10

#### 腹式呼吸10

#### 胸式呼吸10

完全式呼吸11

瑜伽坐姿，消耗惊人热量12

简易坐12

金刚坐14

吉祥坐16

至善坐18

半莲花坐20

全莲花坐22

瑜伽躺姿，美化全身线条24

躺卧式24

躺姿修长伸展法27

仰卧扭腰式28

第三章?14天每日必练，热身+瘦身瑜伽31

拜日式32

猫伸展式38

磨豆式40

圣哲玛里琪一式42

.....

前言

序言

媒体评论

评论

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)