

《天天健康 每天10分钟美容塑形瑜伽》

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：9787537748704

编辑推荐

导语_点评_推荐词

内容简介

本书集合一批美容瑜伽式，来帮助读者实现美容亮肤、赶走皮肤问题的夙愿。此外本书还集合一批塑形瑜伽式，针对身体的肥胖部位，快速塑形，帮助读者拥有凹凸有致的身材。这些方法简单易行，好学易练，实用性和可操作性强。

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?瑜伽，最健康的美容塑形妙方

与瑜伽的第一次亲密接触

走近瑜伽

瑜伽的种类

瑜伽与其他运动的不同

瑜伽的三脉七轮

什么人适合练习瑜伽

解密瑜伽的神奇功效

瑜伽的主要功效

瑜伽姿势对腺体的影响

各腺体的功能

瑜伽美人必修课

你适合练习瑜伽吗

瑜伽练习，你准备好了吗

简单易学的瑜伽基本姿势

站姿练习

坐姿练习

卧姿练习

颠倒姿练习

.....

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)