

《瑜伽帮你全身瘦》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年02月01日

开本：128开

纸张：胶版纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787506470513

编辑推荐

亚洲瑜伽天后曲影，10年塑腰纤体秘诀大公开！

瑜伽体位法，女人雕琢完美身形的千年魔法；高效燃脂，慢运动有快道理；关照全身，打击顽固脂肪；瑜伽呼吸冥想，让你坐着就能享“瘦”；瑜伽饮食，塑造不反弹的永瘦体质；瑜伽美人教你养成良好习惯……

《瑜伽帮你全身瘦》用自己“调理”出来的学生的完美身材告诉你：天使面孔可以靠整型来实现，但魔鬼身材只能靠自己锻炼。

内容简介

才华横溢的曲影，以细腻的文笔、轻松的文风、唯美的图片，为女性读者奉献针对全身肥胖问题的瑜伽美体书——《瑜伽帮你全身瘦》。曲影将自己10年纤体美学一次性大公开！《瑜伽帮你全身瘦》用自己“调理”出来的学生的完美身材告诉你：天使面孔可以靠整型来实现，但魔鬼身材只能靠自己锻炼。瑜伽，是安全有效、健康永恒的纤体方式：瑜伽，全面照顾到女性纤体的每个“死角”地带，直击“胖点”，事半功倍，想瘦哪里就瘦哪里！

作者简介

曲影，知名的美体畅销书作家、著名企业形体顾问、多家高尚健身会所首席瑜伽导师、时尚杂志专栏作家、高级营养师。毕业于香港时装学院，后主攻汉语言文学，获硕士学位。受印度瑜伽大师启蒙，迷醉至深，远赴印度RIMYI学院深造，汲取古老瑜伽最本真的精髓。获澳大利亚体适能专业教练学院ATP国际瑜伽导师、普拉蒂高级教练认证资格，中国健美协会*健身指导认证。曲影活跃于中国瑜伽、普拉蒂及形体塑身的教授领域，受聘于全国多家高尚女子健身会所，系全国*名媛会所梦圆皇宫首席瑜伽导师、中国移动通讯公司等著名企业形体顾问。她多次举办瑜伽讲座及大型塑身公开课，成为中国高温瑜伽教授第一人。在繁忙的工作之余她还担任了多位著名企业家的私人形体教练。曲影不断涉猎其他学科领域，积极攻读了营养学、心理学两门学科，并获得了营养师及心理辅导师的认证。她穿梭于香港和世界各地，积极参与培训和学术交流，创立了个人瑜伽网站（WWW.QY-YOGA.COM）并且借由多家网络与时尚杂志专栏，传授现代女性健

康、美丽与建构优质新生活的最有效方法。利用多年的健塑身教学经验，她编写了一系列功能卓越的健塑身操、养生书，立志把健康、美与和谐带入各类人群，令更多的女性展示十全十美的自信风采！

目录

Chapter 01 揭开瑜伽让你健康变瘦的秘密

- 一、瑜伽，最自然、健康、温和的有氧运动
- 二、瑜伽体位法，女人雕琢完美身型的千年魔法
高效燃脂，慢运动有快道理
关照全身，打击顽固脂肪
刺激腺体，调整内分泌
排出毒素，绝缘水肿性肥胖
心灵解压，摆脱食物的诱惑
- 三、瑜伽呼吸 冥想，让你坐着就能享“瘦”
- 四、瑜伽饮食，塑造不反弹的永瘦体质
变瘦，从选择悦性食物开始
更瘦，你需要科学的饮食方法
永瘦，瑜伽排毒让你永不复胖
- 五、瑜伽美人教你养成良好习惯

Chapter 02 超简单的瑜伽瘦身入门基础课

- 一、每天必做的热身练习——初级拜日式
- 二、肥胖的天敌——瑜伽呼吸法
腹式呼吸法
胸式呼吸法
完全式呼吸法
- 三、想一想就能瘦？
瑜伽坐姿 手印，引领你进入神秘的冥想境界
至善坐
半莲花坐
全莲花坐
束脚坐
智慧手印
生命手印
能量手印
结定手印
- 四、持续瘦身的绝佳时机——运动后的瑜伽放松术
仰卧放松式

鱼戏式

婴儿式

Chapter 03 从头到脚的完美瘦身瑜伽

一、瘦脸7式 养成巴掌小脸美人

拒绝大饼脸，增强面部立体感——面部狮子式、穴位按压式

消除双下巴，练成明星级小脸——面部瑜伽3式

告别大小脸，让脸部左右对称——面部瑜伽2式

二、美颈3式 紧致天鹅美颈的诱惑

让脖子更颀长——天线式

预防松弛，去颈纹——颈部按摩功

.....

Chapter 04 不同阶段，选择不同的纤体瑜伽

Chapter 05 随时随地，开始你的瘦身瑜伽

Chapter 06 瑜伽美人瘦身7日谈

在线试读部分章节

Chapter 01 揭开瑜伽让你健康变瘦的秘密

一、瑜伽，最自然、健康、温和的有氧运动

怎么都不满意自己的体形，瘦!瘦!瘦!是我们生活的一大永恒主题。可尝遍百草、历尽千辛万苦，却还是不能瘦下来。难道从发胖的那一刻起，就与苗条绝缘了?都说运动好处多，可怎样的运动才有效，我们又应该怎样把握运动的尺度，怎样才能找到一剂真正适合我们的良方呢?那么，你需要练习瑜伽。

女人不易做，爱美的女人更不易做

想想看，为了美丽、为了苗条，我们吃过多少苦：千奇百怪的减肥法、节食法、束身法，五花八门的减肥药、减肥霜.....结果呢?差点饿死还是瘦不下来，脸上还长满了小痘痘。内分泌都失调了；吃药吧，最初瘦得是挺快，可一旦停药，反弹速度那叫一个“动物凶猛”啊!咬咬牙，吃更昂贵的药，一点用处也没有不说，心悸、呕吐、烦躁.....各种副作用都扑了上来。

干脆去美容医院，将这一身赘肉卸个干干净净?别打这主意!就算一刀下去不留疤，去掉的也只是皮肤表层的脂肪，内脏里的脂肪和毒素呢?继续囤积，装作不知道?

运动能减肥，这是众所周知的道理。不能再懒了，站起来开始运动吧!

“我知道运动的重要性，”有学员向我们的教练抱怨，“我每天晚上都会陪我上初中的小侄子练习百米冲刺跑、睡前还坚持练习仰卧起坐呢，可为什么还是不见瘦呢?”其实道理很简单，这是因为她一直在做无氧运动，根本没能触及脂肪的根本，损失的只是水分而已。

我们需要更新一个概念：并非所有运动都能减肥，只有有氧运动才能减肥!汽车

需要通过燃油来产生动力，人类在运动中也要燃烧燃料，人类的“燃料”是糖类、蛋白质和脂肪，这些“燃料”都储存在人体的细胞中，当你运动时，就会消耗这些“燃料”以获得动力。与发动机燃烧汽油一样，人类在燃烧“燃料”的时候需要氧气助燃。人们在长时间的运动时，氧气通过肺泡进入到血液循环系统之中，然后随着动脉血液流向全身的组织细胞中，进而燃烧“燃料”。

当我们在高强度、大运动量、短时间内的运动时，为了减少身体的负荷和劳累，通常都是速战速决。开始时吸人的那口氧气，根本还来不及到达细胞参与“燃烧”葡萄糖的活动，运动就已经结束了——所以，无氧运动虽然能强筋健骨，但却对瘦身无用。

.....

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)