

# 《瑜伽帮你减肚腩瘦腰腹》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年10月01日

开本：12开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787506489560

## 编辑推荐

亚洲\*\*瑜伽导师、美体塑身专家曲影，为女性读者奉献一本专门针对腰腹部肥胖问题的瑜伽美体书。她以细腻的文笔、轻松的文风、唯美的图片，将自己10年塑腰美学一次性大公开！她拥有自己独特的观念：美胸、长腿有赖于基因的恩赐，唯有腰腹部的线条百分之百可以通过后天打造，性感魅惑的“腰女”都是练出来的！本书将教你科学健康地矫正歪斜的骨盆、甩掉恼人的腰腹部赘肉、紧致侧腰肌肉线条、打造后腰性感曲线、增强腰腹部力量、清除腹腔内沉积毒素，帮你实现纤腰美腹的窈窕之梦！

## 内容简介

瑜伽作为一种从印度流传下来的兼具哲学、艺术特征的古老而时尚的运动，近年来一直都被广大人们群众喜爱和追捧着。瑜伽有多种多样的功效，但瘦身、美体、强身健体等这些比较实际的功用是广大的女性同胞们最关心的。本书是一本以细腻的文笔、轻松的文风、唯美的图片，为女性读者奉献专门针对腰腹部肥胖问题的瑜伽美体书。亚洲瑜伽天后、时尚美体专家曲影将自己10年塑腰纤体美学一次性大公开！她用自已“调理”出来的青春的完美身材告诉你：美胸、长腿有赖于基因的恩赐，唯有腰腹部的线条百分之百可以通过后天打造，每一个性感魅惑的“腰女”都是练出来的！现在就开始跟着曲影导师科学健康地矫正歪斜的骨盆、甩掉恼人的腰腹部赘肉、紧致侧腰身线条、完美后腰性感曲线、增强腰腹部力量、清除中段沉积毒素、永葆不复胖体制。全彩分步图解，包括“动作示范”、“功效解析”、“练习的注意事项”、“意识控制”、“错误动作调整”五大教学点，由易到难，专业精准，配合光碟，学习效果显著，让你亲身感受瑜伽的魅力。每一个瑜伽体式都有“难度系数”、“体式功效”的精确标注，方便你循序渐进地练习；高清的步骤图解，\*明星教练的示范，指导到你每一个细节，让你快速地打造性感的腰腹曲线！

## 作者简介

曲影 2001年，进入瑜伽健身行业，成为中国第一批专业瑜伽导师，获得“\*健身指导”称号。2002年，于香港研修Bickram yoga (高温瑜伽) 体系，并考取“澳洲体适能学院国际瑜伽导师”认证。2003年，留学印度，在Pamarth Nicktan

瑜伽进修中心系统学习了B.K.S Iyengar yoga (艾扬格瑜伽)体系。2004年,创立中国“瑜伽导师联盟”;同年8月出版发行《曲影生活馆》系列丛书和音像制品十余种,其中《7日速效瘦身瑜伽》连续再版5年,2004~2006年,连续三年蝉联新华书店音像店“健身休闲类”音像制品的销售冠军。而这四年间,亲自教授的学生逾万人,成为亚洲知名度最高的瑜伽导师之一及著名健康教育专家。2005年,创立深圳普梵思诺瑜伽中心,任董事长及CEO。普梵思诺先后获得Asia yoga teacheralliance(AYTA,亚洲瑜伽导师联盟), International Yoga Finance(IYF,国际瑜伽联盟)和Europe Yoga Alliance(E.Y.A,欧洲瑜伽联合会)三大国际培训资质认证。2005年,担任IYF(国际瑜伽联盟)亚洲区秘书长,负责在中国地区的瑜伽导师培训和认证。2006年,普梵思诺瑜伽中心成为国内首家执行200hours和500hours导师培训国际标准体系的瑜伽连锁机构。2007年,以中国瑜伽行业代表身份,参加在马来西亚举办的亚洲瑜伽大会。同年,亲自带领教研组编写“国际标准瑜伽培训教材”中文版,在广东省版权局获得版权注册。2008年,普梵思诺瑜伽中心在深圳地区发展为覆盖罗湖区、福田区、南山区的连锁瑜伽中心,是广东省规模\*、知名度最高的连锁休闲健身会所。2009年,普梵思诺瑜伽中心发展了五年时间,旗下已拥有直营馆、加盟馆共十家,分别为广东深圳4家,吉林长春2家,广东惠阳、广西南宁、山西晋城、浙江杭州各1家。吸纳会员上万名,具有行业领先的品牌形象和影响力。并在深圳设立培训总部及两个教学基地,是中国唯一获得国际上三大权威机构认证的瑜伽教练培训基地。为行业内培养输送了2000余名合格的瑜伽老师。2010年,成立美国公司“Tzen body soul consulting CO, INC.”,并任董事长。坦镇身心灵教育机构,将负责将更多身心灵领域的培训课题引入中国,增进国际交流。

[显示全部信息](#)

## 目录

### 第一章 瑜伽,塑造盈盈一握的梦露式细腰

#### Yoga Practicing for Slimmer Waist

##### 一、女人,我们为什么要为细腰而奋战一生

1. 纤纤细腰,是做美女的必备条件
2. 拥有小蛮腰,才能做Hold住时尚的“衣架”
3. 清凉一夏,低腰裤、比基尼是细腰美人才能享受的特权
4. 细心呵护“腹部脑”,不让腰围“出卖”你的年龄
5. 久坐“杜拉拉”,别让粗腰妨碍你的职场好运

##### 二、挑战自我,树立瘦腰目标——像明星一样秀肚脐

1. 这就是性感,星级纤腰美腹的标准
2. 身体自测——你距离星级“S”形曲线还有多远
3. 跟着明星这样瘦

##### 三、做自己中段管理的CEO,打造美丽的中段格局

1. 为什么胖人先胖肚,中段肥胖原因揭密

[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)