

《办公E族的健身瑜伽》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年10月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787564405434

内容简介

全书以轻松流畅的文字揭开了瑜伽神秘的面纱，即使对瑜伽毫无了解的人，也能为之深深吸引。同时，书中还深入剖析了办公E族在办公室里身心疲惫的根源，从而设计出具有针对性的瑜伽招式，有效预防和减轻办公E族们最容易出现的颈椎病、肩周炎、鼠标手等办公室“文明病”；亦可缓解压力，调节情绪，预防和减轻白领心理病。对于爱美白领们所关心的身材塑造、容颜保鲜、健康排毒等问题，本书也提供了适当的动作和练习。

目录

PART1.神奇瑜伽

PART2.绽放活力

PART3.10分钟能量补给

PART4.轻松减压

PART5.美体塑形

PART6.排毒美颜

PART7.对抗现代病

PART8.瑜伽饮食

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)