

《4周美体养肤瑜伽(央视“星光大道”明星瑜伽老师徐雅荷的美人生理瑜伽，教你4周美体养肤)》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年03月01日

开本：12开

纸张：铜版纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787518001798

编辑推荐

央视“星光大道”走出的明星瑜伽老师徐雅荷，高级瑜伽教练，拥有众多粉丝，多年来修习生理瑜伽，有独特的美体养肤方法。本书专为想要美体养肤的女性量身打造，不管你是初学者还是有一定的瑜伽基础，都能够快速掌握。书稿中的瑜伽动作演示到位，分布详解每个体式，“功效”“你也可以这样做”“老师指导”“锻炼部位”等细节能让你快速掌握每个体式。随书附赠精美光盘，老师实景演示，让大家的美体养肤生理瑜伽学习更轻松。

内容简介

每天只要几分钟，4周就能轻松美体养肤，缓解痛经。如何才能养颜塑身是所有女性关注的焦点，而美体养肤生理瑜伽不仅能够养颜塑身，还能从根本上调理月经。让你月经调理好，月月没烦恼，越来越美丽。

那么应该如何在家练习生理瑜伽呢？有什么注意事项和可以快速掌握的要诀呢？本书将为你详细揭晓。

本书专为想要养颜塑身的女性量身打造，不论你是初学者还是有一定的瑜伽基础，都能够快速掌握；不论你是在生理期还是非生理期，都能找到适合自己的体式。本书还有“你也可以这样做”、“老师指导”、“功效”等细节说明，让你能快速掌握每个体式。

随书附赠精美光盘，老师实景演示，可精准把握动作和时间，让大家的美体养肤生理瑜伽学习更轻松。

作者简介

徐雅荷，高级瑜伽教练，央视“星光大道”走出的明星瑜伽老师，唯美精湛的瑜伽展示，赢得了评委和观众的一致好评，凝聚众多粉丝支持，超高人气引起国内各大娱乐频道关注，受到湖南卫视等多家国内一流娱乐频道邀请，并受邀出使维也纳金色大厅演出。

2003年开始修习瑜伽

2008年创办清雅瑜伽休闲会所

2011年登上央视“星光大道”舞台

2012年在维也纳金色大厅演出

2012年担任青岛电视台“五星唱将”栏目特邀嘉宾

目录

Part

科学认识生理周期

——“月”越来越轻松，“月”越来越美丽

认识生理周期

生理期的常见烦恼

生理期的美容与瘦身

生理期的饮食与生活宜忌

生理期心情晴雨表

Part

生理瑜伽快速入门

——跟随雅荷老师轻松美体养肤

瑜伽的呼吸

瑜伽的放松

练习生理瑜伽时的注意事项Part科学认识生理周期

——“月”越来越轻松，“月”越来越美丽认识生理周期生理期的常见烦恼

生理期的美容与瘦身生理期的饮食与生活宜忌生理期心情晴雨表Part生理瑜伽快速入门

——跟随雅荷老师轻松美体养肤瑜伽的呼吸瑜伽的放松练习生理瑜伽时的注意事项

练习生理瑜伽时的辅助用具练习生理瑜伽前的热身Part生理期瑜伽

——舒缓月经期各种不适，变美，变健康痛经半舰式生理期腹部胀痛V式

生理期腰腹酸痛后支架式生理期头痛叩首式生理期失眠罐头开启式犁式生理期肩背酸痛

顶峰式生理期腿部肿胀仰卧蹬车式仰卧展腿式生理期肌肉紧张蛇击式月经过多

脊柱增延式【雅荷老师讲堂】宫寒痛经的饮食急救Part非生理期瑜伽

——女人幸福一生的瘦身、美丽、健康法宝卵泡期——变美、变瘦的超速时期

舒缓子宫及卵巢莲花身印组合舒缓背部酸痛虎式双角式舒缓紧绷肌肉双臂风吹树式

屈膝扭背祈祷式改善睡眠质量鱼戏放松式滋养卵巢蹲式敬礼鸟变式瘦腿

单莲花背部伸展式提臀桥式瘦腰收腹磨豆式箱舟式丰胸提胸式瘦手臂指尖带动腕部旋转

细臂式美化全身曲线护持神式加强全身力量与平衡壮美式舞王式排卵期

——受孕的黄金时期，打造最柔美女人加强子宫弹性 增强生殖器功能蹲式喇叭狗式

预防子宫脱垂金鼎式加强卵巢功能 加强排卵骆驼式加强腰腹力量直角式腰十字式

按摩腹腔 纤腰收腹加强侧伸展式增强代谢 预防水肿坐角式坐角伸展式排毒消脂门闩式

经前期——放松身体，调节经前综合征经前期腹胀圣哲玛立琪式比史奴式

经前期腰背酸痛大雁展臂式经前期胸部胀痛牛面式蜻蜓式经前期下肢肿胀穗姿

经前期焦虑、烦躁扭身祈祷式经前期失眠、睡眠障碍小狗伸展式经前期长痘等皮肤问题

三角侧伸展式狮子一式【雅荷老师讲堂】女性特殊生理问题与生理期病痛调养附录

雅荷老师的4周美体养肤计划表小偏方赶跑生理期烦恼

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

认识生理周期正常育龄女性每个月来一次月经，从本次月经来潮开始到下次月经来潮第一天，称为一个月经周期。一个月经周期一般为28 ~ 30天。女性生理周期分为月经期、卵泡期、排卵期和经前期四个阶段。

月经期是指发育成熟的女性每个月都有一次月经，从阴道开始出血的第一天到结束时间为3 ~ 7天，俗称生理期。

卵泡期是指月经周期的第8 ~ 14天。此阶段，雌性激素分泌达到顶峰后开始减少，而黄体酮分泌开始上升，是女性一个月中感觉最好的时间，也是身体最舒服的时候。此时，体内雌激素平衡，身、心状态良好，是丰胸瘦身的黄金时期。

排卵期(黄体前期)是指月经周期的第10 ~ 19天。此时，雌激素分泌完成，子宫也准备好要接收卵子，这是孕育宝宝的最佳时期，当然，如果不想做妈妈，就要做好避孕工作。

经前期(黄体后期)是指排卵之后至下次月经来潮的这段时间，即月经周期的第18 ~ 28天。如果没有受孕，雌激素及黄体素的分泌量会锐减，导致子宫内膜的剥落而开始下一个生理周期。

生理期的常见烦恼

在生理期的时候，由于卵巢激素下降，身体会出现很多不适，也就是我们常说的经期烦恼。从精神症状上来说，常伴有神经敏感、烦躁易怒，有时会引起头痛、失眠、思想不集中等。从身体症状上来说，常表现为手脚、颜面浮肿，腹部胀气，全身疲乏无力，大多数女性会有便秘、小腹坠痛和乳房胀痛等现象。

生理期的美容与瘦身

生理期间易出现贫血，可适当补血。为了避免脸色发暗和皮肤变得粗糙，女性在经期应保持充足的睡眠。在肌肤的护理上，要注意减少刺激，尽量少去或不去那些粉尘污染严重的地方。

【注重保湿】

认识生理周期正常育龄女性每个月来一次月经，从本次月经来潮开始到下次月经来潮第一天，称为一个月经周期。一个月经周期一般为28 ~ 30

天。女性生理周期分为月经期、卵泡期、排卵期和经前期四个阶段。**月经期**是指发育成熟的女性每个月都有一次月经，从阴道开始出血的第一天到结束时间为3 ~ 7天，俗称生理期。**卵泡期**是指月经周期的第8 ~ 14天。此阶段，雌性激素分泌达到顶峰后开始减少，而黄体酮分泌开始上升，是女性一个月中感觉最好的时间，也是身体最舒服的时候。此时，体内雌激素平衡，身、心状态良好，是丰胸瘦身的黄金时期。

排卵期(黄体前期)是指月经周期的第10 ~ 19天。此时，雌激素分泌完成，子宫也准备好要接收卵子，这是孕育宝宝的最佳时期，当然，如果不想做妈妈，就要做好避孕工作。**经前期(黄体后期)**是指排卵之后至下次月经来潮的这段时间，即月经周期的第18 ~ 28天。如果没有受孕，雌激素及黄体素的分泌量会锐减，导致子宫内膜的剥落而开始下一个生理周期。**生理期的常见烦恼**在生理期的时候，由于卵巢激素下降，身体会出现很多不适，也就是我们常说的经期烦恼。从精神症状上来说，常伴有神经敏感、烦躁易怒，有时会引起头痛、失眠、思想不集中等。从身体症状上来说，常表现为手脚、颜面

浮肿，腹部胀气，全身疲乏无力，大多数女性会有便秘、小腹坠痛和乳房胀痛等现象。生理期的美容与瘦身 生理期间易出现贫血，可适当补血。为了避免脸色发暗和皮肤变得粗糙，女性在经期应保持充足的睡眠。在肌肤的护理上，要注意减少刺激，尽量少去或不去那些粉尘污染严重的地方。【注重保湿】生理期是肌肤最为敏感的时期，有些人的肌肤会变得干燥，有些人还会出现皮肤粗糙、浮肿的现象，所以，洗脸、洗头动作要轻柔，使用的洗脸用品与洗发露要含有保湿成分。【眼部是重点养护对象】经期女性会感到非常疲倦，为了消除眼部的疲倦感，减轻眼周黑晕，可在每晚用冷霜在眼周围做眼部按摩，轻轻地在眼周画圈，然后用手指轻扣眼眶，点压眼眶上的穴位，按摩完毕后洗去冷霜。【化妆让你更美】经期女性的化妆要与往日有所不同，应选用略带粉红色的滋润性粉底，以减轻面部的晦暗。宜在下眼睑处涂上遮瑕膏，以遮盖黑眼圈；在上眼睑涂一层淡淡的棕色眼影，以减轻浮肿的感觉。选择与服装同色系但鲜艳一些的颜色，涂在眉骨下，以增强眼部的立体感。唇膏的色泽要鲜艳，再涂上一层亮光油，腮红的颜色要与唇彩、眼影及服装互相协调一致。

【做香香的美人】

适当使用香水，不但能遮盖体味，而且能保持神清气爽，令肌肤状态也光彩照人。

【选择轻柔、舒缓的运动项目】生理期不宜做太激烈的运动，一定要选择轻柔、舒缓的运动，以减轻身体的不适，使身体达到最佳、最舒适的状态。只有在此阶段将身体调理到最佳状态，才会对生理期过后的瘦身美体打下良好的基础。

[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)