

《天天养生堂:7天特效减肥瑜伽》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年07月01日

开本：24开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787537744614

内容简介

通过简单的瑜伽练习，配合科学的运动，在短时间内实现减肥的方法，将减肥的周期定为7天，对一周内的每天都进行了详细的安排。让你轻松自在地舒展身体；坐、卧、躺，充分燃烧腰腹部脂肪，让你由内而外地拥抱健康；伸展练习，充分舒展关节、拉伸肌肉。仅需7天——低碳环保的古老瘦身秘籍，让你瘦得健康！

目录

第1天

激活基础肌肉群 活化全身细胞

01V字式

02桥式

03眼镜蛇式

04舞王式

05虎式

06鳄鱼式

07倒立三角式

08脚尖式

09球上美人鱼式

10后仰式

第2天

快速排毒清体 提升基础代谢

[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)