

<<生理瑜伽百分魔体>>

图书基本信息

书名：<<生理瑜伽百分魔体>>

13位ISBN编号：9787500927945

10位ISBN编号：7500927940

出版时间：2005-05-01

出版时间：人民体育出版社

作者：黄露慧

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

## <<生理瑜伽百分魔体>>

### 内容概要

区别于市面上流行的“魔体”“瘦身”类瑜伽书，即在强调“魔体”“瘦身”的同时，关注女性的生理周期，指导女性通过练习瑜伽，有效克服女性经期带来的焦虑、恐慌、疼痛等症状。同时，本书也提供了健康“食谱”，针对生理期保持合理的饮食，各种营养进行不同的搭配组合，从饮食角度来进行调理。

该书是女性生理周期的好“伴侣”，专为女性朋友量身定做的健康“保护神”，通过对女性生理期的“生理”调理，使女性朋友成为由外而内，舒舒服服的瑜伽美人。

女性一般月经周期平均是28天，每一周期随着女性荷尔蒙的变化，分成四个阶段，每个阶段各占七天。

这是女性的生理特点。

28天生理周期与女性的睡眠，食欲、身体曲线、情绪、皮肤和身体健康等息息相关，生理瑜伽帮助你了解自己的身体，让喜爱瑜伽的你，运用最自然的方法，拥有百分魔体！

## <<生理瑜伽百分魔体>>

### 作者简介

国立台北艺术大学舞蹈系毕业剧场艺术研究所演员出身，电视CF广告演员。

修习瑜伽多年，曾随美国知名瑜伽大师Rodnev Yee接受Ivengar系统训练课程。

美国YogaFit Teacher

Training Systems持照瑜伽教师。

现任吗哪瑜伽中心教师。

## <<生理瑜伽百分魔体>>

### 书籍目录

1. 一颗小红豆 ~ 生理周期变化的源头
2. 困扰你的生理问题
3. 让瑜伽来帮助你
4. 瑜伽之钥 呼吸
5. 生理瑜伽所需要用的器材
6. 认识你的身体姿势
7. 如何开始你的瑜伽练习
8. 健康28天的瑜伽动作
  - 经期周 痛经、经血流量过多
  - 经期结束后第一周 调养周
  - 经期结束后第二周 健身周
  - 经期前一周 经前焦虑症
9. 特殊女性生理问题
  - 子宫内膜异位
  - 子宫肌瘤
  - 子宫后倾

<<生理瑜伽百分魔体>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>