

<<瑜伽瘦身美人>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽瘦身美人>>

13位ISBN编号：9787506452304

10位ISBN编号：7506452308

出版时间：2008-10

出版时间：林晓海 中国纺织出版社 (2008-10出版)

作者：林晓海

页数：95

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>

## <<瑜伽瘦身美人>>

### 内容概要

我们的《从0开始学瑜伽》、《瑜伽瘦身美人》、《瑜伽经典体式功效图谱》3本图书正紧张编创、进入后期拍摄时，正值四川汶川发生5·12大地震、全国人民抗震救灾如火如荼的时候，很遗憾我们没能到灾区第一线直接帮助那里的人们，我们所能做的只有埋头做好手里的工作、为灾区的同胞牵肠挂肚、祈祷山川太平大地安稳、尽自己所能捐款捐物，我们所能做的只有——我们用绿色作为全书版式的主色调，我们用绿丝带作为全书形象创意设计的视觉种子，我们在紧张的工作现场，一起系上绿丝带——愿逝者安息、为生者祈福、向生命礼赞在拍摄现场，瑜伽教练们健美的体形、优雅的动作翩然展开，我们还能在阳光下微笑，受难的同胞已经是天人永隔，我们健康地活着，血脉畅通、呼吸匀停，这是上苍多么大的恩典。

生命如此美好，让我们赋予生命健康的体魄和仁慈的心灵即使在这片浸透了鲜血和眼泪的满目疮痍的土地上，我们仍然守望着幸福。

<<瑜伽瘦身美人>>

作者简介

林晓海，国家一级瑜伽健身指导员、资深瑜伽导师，印度甘地瑜伽学院在华认证中方授课导师，蝉舟瑜伽馆教学总监，蝉舟瑜伽研发组学术带头人，主持多项专题及特色课程的设计开发与编排，国内专业瑜伽教练员培训认证课程主讲老师，国际专业瑜伽教练员培训认证课程中方授课老师，《健与美》杂志瑜伽专栏顾问，2005年当选sohu网“十佳健身教练员”，是其中唯一一位瑜伽教练，由于在瑜伽领域的突出贡献，2007年11月应邀担任中印友好协会理事，中国瑜伽体位法大赛总评委，专门研究运动康复医学，对中国传统医学与西方医学都有深入的了解；多次访学印度，先后师从DRuGH、KRISHNA、CHAND、ARYA、HAZARIKA等大师修习瑜伽。

历经7年系统研习印度古典的八支分法瑜伽（王瑜伽），目前致力于瑜伽在人体康复医学上的应用研究。

## &lt;&lt;瑜伽瘦身美人&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 瑜伽美人，养成有方打造超级美人的瑜伽术瑜伽美人们最钟爱的辅助妙方瑜伽前的准备工作，你做好了吗瑜伽美人的居家瑜伽练瑜伽的必备武器——瑜伽垫练习瑜伽的5大注意事项关于瑜伽，美女最想知道的问题PART 2 瑜伽美人的瘦身美颜术——轻松赶走美女最怕的10种不完美肥胖上伸腿式水肿身体水肿摇摆式脸部水肿叩首式身体赘肉手臂赘肉木板式腹部赘肉腰躯转动式背部赘肉转躯触趾式腰部赘肉门闩式腿部赘肉韦史努式肌肉松弛臀部松弛杜鹃鸟式胸部下垂摩天式身体歪斜耸肩肩部练习头前倾飞蝗式高低肩加强侧伸展式驼背骆驼式肩胛骨外翻反手合+礼式上背部脊椎侧弯行动式下背部脊椎侧弯鳄鱼式骨盆前倾蹲式骨盆后倾蝴蝶式X型腿&O型腿顶峰式肌肤皱纹狮子式色斑三角伸展式青春痘身腿结合式白发及脱发轮式肤色暗沉铲斗式PART 3 瑜伽美人健康术——帮你摆脱影响美丽的健康问题头痛&失眠倒箭式身心疲劳 胸部练习 单腿鸽子式压力太大脊柱扭动式手脚冰冷 舞王式 半舰式便秘&消化不良 腹部按摩式 腿旋转式 鸭步走贫血 半脊柱扭动式 肩倒立式 侧犁式月经不调 花环式 蛇击式经前症候群鸵鸟式更年期障碍 单腿背部伸展式 英雄式PART 4 随时随地瑜伽，随时随地美丽浴室美肤瑜伽 护持神第八化身式 半莲花树式睡前舒眠瑜伽 单腿跪伸展式 完全式呼吸早上起床前的醒脑瑜伽 下半身摇动式 放气式利用客厅的墙壁和沙发做瑜伽 举手抓大脚趾式 开肩式 喷泉式边走边做的瑜伽 肩环绕式 手臂强壮功公交车上做瑜伽 绕腿式 手肘练习办公室瑜伽 风吹树式 站立牛面式附录：瑜伽美人最爱的瑜伽食材奶酪酸奶牛奶橄榄油柠檬坚果豆腐西兰花

## &lt;&lt;瑜伽瘦身美人&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：打造超级美人的瑜伽术瑜伽瘦身术“做瑜伽能够瘦身！”

”这已经是很多人亲身实践过了的。

不错，瑜伽是目前减肥瘦身最热门、最有效的方法之一。

它的好处就在于，不用每天运动得累到崩溃，也不用刻意节食，轻轻松松，却让瘦身变得如此容易。瑜伽消耗你的卡路里瑜伽姿势是静态有氧形体训练，比起跑步、跳绳或搏击操等其他运动，更能让大多数美眉坚持下来。

你可别小看瑜伽体位法，虽然是静态运动，但也是强烈的有氧运动，能消耗掉大量的卡路里，有效帮助人体燃烧多余的脂肪。

瑜伽运动去赘肉瑜伽中姿势和体位的练习，是一种深入的伸展运动，可以使全身各处弯、叠、折、俯、扭、仰、屈、伸、提、压等，促进脂肪消耗，减掉身上多余的肉肉，而且针对不同的部位可以练习不同的体位，让你想瘦哪儿就瘦哪儿。

打造不易发胖的体质如果人的新陈代谢缓慢，身体所摄取的热量不能及时被消耗，就会变成脂肪累积下来，结果因赘肉堆积而变得肥胖。

美眉们如果不想这样，就练习瑜伽吧，瑜伽能够积极地活化细胞，促进人体内部的新陈代谢，塑造出不易累积废物、不易发胖的体质。

塑造完美的身体曲线做瑜伽可以刺激身体机能、活化细胞，进而提高代谢、促进脂肪燃烧，通过做瑜伽达到减肥目的的人不在少数。

其实，瑜伽不仅能瘦身，还能塑造优美的身体线条。

瑜伽的许多姿势都能有效美化体形，帮助你改善不完美的体态，快速塑造完美身材。

在动静结合的瑜伽练习中，能放松全身的肌肉，提高身体的协调性和控制力，通过练习各种姿势紧实肌肉。

持续练习还能增强身体柔韧性，使身体线条变得修长匀称，而且能有效防止反弹，持久保持塑身成果。

练习瑜伽时，体位法与呼吸法的相互配合，能改善体质，加快新陈代谢，让整个人更有活力，并保持喜悦的心情，从而带来好气色。

在瑜伽体位中，弯曲的动作可按摩内分泌腺，如甲状腺、肾上腺等，全面调整人体的内分泌，促进消化，排出体内毒素，进而使人拥有健康美丽的肌肤。

<<瑜伽瘦身美人>>

编辑推荐

瑜伽瘦身美颜术：轻松赶走美女最怕的10种美丽问题。

瑜伽健康术：帮你摆脱影响美丽的健康问题。

你想成为瘦身美人吗？

你想成为瑜伽瘦身美人吗？

《瑜伽瘦身美人》是瑜美人的纤瘦秘笈。

<<瑜伽瘦身美人>>

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>