

<<魅力BODY养成术>>

图书基本信息

书名：<<魅力BODY养成术>>

13位ISBN编号：9787538449259

10位ISBN编号：7538449256

出版时间：2010-10

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张子璇

页数：176

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>

<<魅力BODY养成术>>

前言

享受每天的魅力瑜伽时间让你由内而外获得美丽健康的身心拥有开启幸福生活的神奇力量。

1.做家务间隙在厨房洗碗或择菜时，针对腿部进行简单的瑜伽练习。

吸气，将左腿向后上方伸展，脚背与脚腕呈直角。

保持姿势，吐气，将一侧腿向侧上方伸展。保持10个呼吸，再边慢慢吐气边收回，双腿反复交替做5次。

2.看电视间隙看电视或工作间隙，针对腰背部与双臂进行简单的瑜伽练习。

右手从胸前绕至左后肩，左手从同侧绕至后方，双手在左后方拉住。

吸气。伸展腰背部位，吸气，将上半身向左侧扭转。

保持10个呼吸，然后吸气，将身体转正，双手换方向交替做3次。

3.泡澡间隙在泡澡时，针对腿部与腰背部进行简单的瑜伽练习。

屈膝坐在浴缸吸气。伸展腰背部。

保持姿势，吸气，将上半身向一侧尽量扭转，保持10个呼吸，回正身体，换另一侧交替做3次。

<<魅力BODY养成术>>

内容概要

为了提升魅力指数，你是否花费了大量的时间在打造自身外形上呢？

然而很多事实告诉我们，美丽绝不是各种化妆品的堆砌，也不是无止境的节食瘦身，而是内外兼修的健康美感。

配合详尽的分解动作，书中用简洁的语言介绍了80套简便易学的体操动作。

并进行了美容美体、消除疲劳与调节情绪的效能分类，使读者更有针对性地选择练习。

用乐活的方式来解决美丽烦恼，你会得到事半功倍的效果！

<<魅力BODY养成术>>

作者简介

张子璇，2010亚洲小姐大陆赛区50强
全国首届MIX BOX校花大赛八强
第三届“青春中国”全国表演二等奖
2009太合麦田HIP HOP公主
花儿朵朵赛区六强

<<魅力BODY养成术>>

书籍目录

Part 1 瑜伽基础课 轻松掌握全方位必修的入门级YOGA 瑜伽魅力功效 心机瑜伽修炼法则 瑜伽入门级
关键词 心灵印记瑜伽手印 智慧手印 能量手印 生命手印 禅那手印 秦手印 合十手印 流体手印
瑜伽练习基本坐姿 瑜伽的基本收束法 瑜伽练习基本放松式 瑜伽修炼七大脉轮 瑜伽修炼七彩能量 瑜
伽修炼成功要素 瑜伽练习基本热身法 瑜伽修炼基础小问答 晨瑜伽 日间瑜伽 瑜伽练习基本呼吸
法Part 2 美人宅瑜伽Part 3 健康宅瑜伽Part 4 乐活宅瑜伽

<<魅力BODY养成术>>

章节摘录

插图：

<<魅力BODY养成术>>

编辑推荐

最全效的美丽动作倾心收录，帮你迅速回复自信的健康身心。
实用的魅力效能分类解读，全方位破解自内而外的美丽招数。
养身&调心的居家运动，令你快乐自在地养成美丽习惯。
来自专业健身教练的诚恳建议和指导，让每一位读者都能受益匪浅。
每天短短10分钟，你一定会惊喜自己的美丽改变！
《魅力BODY养成术》告诉你最实用的宅美女修炼全效指南！

<<魅力BODY养成术>>

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>