

<<瑜伽（套装共4册）>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽（套装共4册）>>

13位ISBN编号：9787546404950

10位ISBN编号：7546404959

出版时间：2008-8

出版时间：成都时代出版社

作者：曲影 编著

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（套装共4册）>>

内容概要

由中映良品编著的《瑜伽》包括4册，分别为《美人经络瑜伽》、《7日速效瘦身瑜伽》、《激瘦普拉蒂》、《抒心安神瑜伽》。

同时每册书后还附有光盘，让读者边看边学，瑜伽不仅可以内在调理，排毒养颜，还是最有效的减肥运动。

<<瑜伽（套装共4册）>>

作者简介

曲影，知名的美体畅销书作家、著名企业形体顾问、多家高尚健身会所首席瑜伽导师、时尚杂志专栏作家、高级营养师。

毕业于香港时装学院，后主攻汉语言文学，获硕士学位。

受印度瑜伽大师启蒙，迷醉至深，远赴印度RIMYI学院深造，汲取古老瑜伽最本真的精髓。

获澳大利亚体适能专业教练学院ATP国际瑜伽导师、普拉蒂高级教练认证资格，中国健美协会国家级健身指导认证。

曲影活跃于中国瑜伽、普拉蒂及形体塑身的教授领域，受聘于全国多家高尚女子健身会所，系全国顶级名媛会所梦圆皇宫首席瑜伽导师、中国移动通讯公司等著名企业形体顾问。

她多次举办瑜伽讲座及大型塑身公开课，成为中国高温瑜伽教授第一人。

在繁忙的工作之余她还担任了多位著名企业家的私人形体教练。

曲影不断涉猎其他学科领域，积极攻读了营养学、心理学两门学科，并获得了营养师及心理辅导师的认证。

她穿梭于香港和世界各地，积极参与培训和学术交流，创立了个人瑜伽网站(WWW.QY-YOGA.COM)并且借由多家网络与时尚杂志专栏，传授现代女性健康、美丽与建构优质新生活的最有效方法。

利用多年的健塑身教学经验，她编写了一系列功能卓著的健塑身操、养生书，立志把健康、美与和谐带入各类人群，令更多的女性展示十全十美的自信风采！

<<瑜伽（套装共4册）>>

书籍目录

《美人经络瑜伽》

曲影心语

经络瑜伽——东方医学的精华与瑜伽体位法的完美结合

第一章 神奇的纤体美容术——经络美人瑜伽

第一节 何谓经络

第二节 经络与瑜伽

第三节 经穴疗法原理

第四节 对美容与塑身起作用的穴道

消除脸颊浮肿的穴道/使胸部坚挺的穴道/美化背部线条的穴道/使手臂纤细的穴道

消除腹部赘肉的穴道/消除臀部松弛，使弧度优美的穴道/消除颈部粗胖的穴道

消除肩部脂肪的穴道/使大腿纤细的穴道/使小腿修长优美的穴道

第二章 经络瑜伽美人操

第一节 瑜伽关节热身导引操

第二节 经络美人瑜伽体位法

丹田呼吸法/简易拜日式/头立三角山式/兔式/狮子式/光泽式/青春式/美人鱼式

犁锄式/海狗变化式/天线式/水瓶式/膝立侧弯式/滑翔式/骆驼式/弓式/蝗虫式

身印式/海虾式/猫伸懒腰式/踩单车式/牵引腿肚式/轮式/吉祥式

第三节 经络瑜伽塑身体操

改善身体曲线·塑造玲珑体态

亭亭玉立下半身曲线—可调整肺·大肠经之体操平坦滑溜小腹—调整心·小肠经之体操

玲珑有致上半身曲线—调整胃·脾经之体操婀娜多姿杨柳腰—调整肾·膀胱经之体操

流线形外侧曲线—透过脚底，使“气”流通提臀翘臀俏佳人—调整肝·胆经之体操

第三章 曲影生活馆

第一节 轻轻松松成为取穴高手！

自然标志法/骨度分寸法/指寸定位法/简便取穴法

第二节 经络按摩美容纤体术

脸部美容保健/颈部美容保健/胸部美容保健/腹部美容保健

背腰臀部保健/肩臂部保健/腿部健美保健

第四章 曲影美丽信箱

《7日速效瘦身瑜伽》

第一章 神奇瑜伽消脂术，7日后带给你惊喜

什么是瑜伽？

不用怀疑，瑜伽也能速效瘦身！

速效瘦身呼吸法

我的瑜伽瘦身七大戒律

第二章 7日激动体验，强效瑜伽体位激瘦锻炼

速效瘦身瑜伽组合

热身运动

拜日式

手臂消脂术

固肩式

鹤蝉式

<<瑜伽（套装共4册）>>

环绕肩部
细臂式
天线式
蛇伸展
手部运动
树木式
紧急瘦腰法
飞机式
腰转动式
滑翔式
手枕式
英雄式
仰卧起坐式
鸽子式
扭转腰式
魔力塑翘臀
抬臂式
后抬腿式
下蹲式
舞王式
侧提腿式
猫的变形
式桥式
蝗虫式
玉腿减脂招
剪刀式
踩单车式
收腹举腿式
T平衡式
跑姿举腿式
仰卧举腿式
牵引腿肚式
半蹲式
配合瑜伽的最佳塑形运动组合
美腿消脂瘦身运动组合
摆脱“西洋梨”塑体运动组合
紧急恢复！
全身综合锻炼
第三章 曲影瑜伽食疗馆
认识卡路里
贪嘴时的水果及甜点
水果蛋糕寿司
水果玛璃
黄瓜苹果汁
西红柿柠檬蜜
新鲜美味蔬菜篇
五小福

<<瑜伽（套装共4册）>>

香橙沙拉

韭黄炒韭菜花

油醋沙拉

爱情自己的好汤

薏仁雪莲汤

海带瘦肉汤

田七除炒韭菜汤

山药枸杞粥

一日瘦一斤魔鬼身材餐区

一日瘦一斤超级便利7-11瘦身餐

一日瘦一斤回春防老美白餐

一日瘦一斤再造瘦脸餐

一日瘦一斤瘦腰美腿餐

第四章 曲影瘦身堂——突破瓶颈，减磅新发现

体重停滞期该怎么办？

运动之后最忌讳吃的食物

感到酸疼时仍要继续运动

我认真地进行减重计划，怎么反而重了？

我是瘦了，但局部还是肉肉的不够匀称，有什么好办法？

《激瘦普拉蒂》

《抒心安神瑜伽》

<<瑜伽（套装共4册）>>

章节摘录

插图：速效式的瘦身法，真的会导致如此多的不测后果吗？

为什么苦苦追寻来的各种各样的速效瘦身法，到头来得到的还是减了又肥、赔了夫人又折兵的结果呢？

问题的关键是：你没有好的瘦身方法，减的是水分，而不是脂肪，真正的瘦身效果是“瘦身美体”。同时，你也没有好的激励方式。

在偶像日剧《恋爱奇迹》中，叶月里绪菜饰演一个个性可爱的胖女孩，不幸的是，胖胖的她永远只能做帅哥的干妹妹，直到她减肥成功，才开始真正的爱情人生。

相对来说，我们是否常常都只把减肥当成一种赎罪，却没有正视它对你人生的意义？

如果你没有身体自主权，你认为你还可以掌握自己的人生吗？

除却健康的因素，如果你的人生因为肥胖，而陷入种种不利境地，那么为什么不下决心改变自己的形象呢？

不要把减肥只看成是消除赘肉，要知道减肥是从魔鬼的欲望中，夺回你身体自主权的战争。

就像许多人努力工作，有着强烈的事业心一样，请将减肥当作你的事业，因为只有让自己不再为身材问题而去扭曲个性的时候，你的人生才真正地开始。

回想一下，你的身体形象是否是靠高热量食物创造出来的？

每一公斤的体重，是靠31.35千焦热量累积成型，洋芋片形成你肥厚的胸背，水桶腰则是甜食造成的，至于大腿与臀部，都是一边看演唱会录像带，一边吃披萨和可乐堆积出来的。

想要减一公斤，听起来简单，做起来难，只有靠饮食控制与运动双管齐下，才能达到你的完美标准。

我为大家带来的这套具有突破性的“速效瘦身瑜伽”一周便可以急速减重，是一种对身心都有很大益处的奇特自然瘦身法。

它以独特的瑜伽体位法配合严格的瑜伽饮食戒律，其特点是：快速、安全又不辛苦；易学易练容易坚持；当七天瘦身取得阶段性的成功之后，保持战果不反弹也是轻而易举就可办到的，是想瘦又追求健康人士的最佳选择！

<<瑜伽（套装共4册）>>

编辑推荐

《瑜伽(套装共4册)》曲影——健康形体专家。

总销量100万册的超级畅销书作者。

深造于印度著名瑜伽学院RIMYI，中国首位高温瑜伽Bikram Yoga导师。

澳洲体适能专业教练学院ATP国际瑜伽导师，普拉蒂专业教练。

世界顶级深圳观澜湖高尔夫球会等知名企业总裁私人教练及健康顾问。

改变百万人的形体·容颜·健康的调理秘籍内在调理+外在塑性+美肌换颜，由内而外散发迷人光彩！

《7日速效瘦身瑜伽》国内销量第一的瑜伽瘦身全书，备受读者肯定！

《经络美人瑜伽》内在调理，排毒养颜，让肌肤回复年轻态！

《抒心安神瑜伽》派遣压力，消除抑郁，换回活力与健康！

《激瘦普拉蒂》最强效减肥运动，快速燃脂收腹瘦身美颜与内部调理相结合，从内到外全方位打造新时代美女。

<<瑜伽（套装共4册）>>

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>