

<<15分钟排毒瘦身瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<15分钟排毒瘦身瑜伽>>

13位ISBN编号：9787122060860

10位ISBN编号：7122060861

出版时间：2010-1

出版时间：化学工业出版社

作者：林小平，双福 著

页数：90

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>

## <<15分钟排毒瘦身瑜伽>>

### 内容概要

《15分钟排毒瘦身瑜伽》是一本瘦身书，由著名瑜伽老师编写，并随书附赠DVD，光盘实景演示，是不容错过的瑜伽练习宝典。

纤细窈窕的腰肢、紧致光泽的肌肤是很难达成的目标吗？其实，只要每天在闲暇时刻练习15分钟排毒瑜伽，就能够轻松实现这一目标。

15分钟瑜伽练习，时间短短，却能够让身体能量得到最大聚集和发挥，瑜伽练习效果更明显。

《15分钟排毒瘦身瑜伽》根据读者不同的时间安排和功效需要，设置清晨排毒、纤细腰肢、排毒紧肤、加强瘦身、瑜伽100变练习，您只要按照体式详解、大图阅览和练习提示练习即可，瑜伽练习也因此不枯燥，排毒美颜的效果更快捷。

## <<15分钟排毒瘦身瑜伽>>

### 作者简介

林小平，资深瑜伽教练，U+瑜伽教学总监，毕业于青岛大学。曾远赴印度Rishikesh系统地学习传统瑜伽的体位、呼吸法、冥想和瑜伽教学，获得瑜伽导师的高度认可赞赏，并随印度著名导师精讲Hata Yoga、Astanga Yoga。作为U+瑜伽品牌的创立者，她致力于传播源自印度的真瑜伽文化，著有《28天瑜伽瘦身计划》、《快乐亲子瑜伽》、《优雅气质瑜伽》、《瑜伽大全》、等瑜伽销书，深受界好评。

## <<15分钟排毒瘦身瑜伽>>

### 书籍目录

Part 1 排毒瑜伽，美肌与纤体双重攻略写给初学者安全练习与瑜伽辅助呼吸方法提高效果的关键词  
Part 2 15分钟，清晨排毒瑜伽——唤醒活力，重现苗条清晨排毒瑜伽全程图清晨排毒瑜伽分步图解  
瑜伽讲堂——初学瑜伽常见问题解惑 Part 3 15分钟，腰腹排毒瑜伽——纤瘦无毒体质由内打造腰腹  
排毒瑜伽全程图腰腹排毒瑜伽分步图解瑜伽讲堂——初学瑜伽常见问题解惑 Part 4 15分钟，排毒美  
肌瑜伽——重塑水晶肌肤，打造无毒睡美人排毒美肌瑜伽全程图排毒美肌瑜伽分步图解瑜伽讲堂——  
初学瑜伽常见问题解惑Part 5 15分钟，加强排毒瑜伽——身体纯净健康，窈窕得更夺目加强排毒瑜伽全  
程图加强排毒瑜伽分步图解瑜伽讲堂——冥想，压力的智慧方法Part 6 排毒瑜伽100变，随时随地轻  
松练美丽身材美丽肩背纤细腰腹纤细手臂纤细大腿/提臀塑形瑜伽养生减压舒眠排毒瑜伽养生减压舒眠  
排毒

## <<15分钟排毒瘦身瑜伽>>

### 编辑推荐

最便捷的美丽途径，最风靡的排毒瘦身方法，15分钟排毒美肌，纤瘦腰腹，瞬时做纯净无毒美人！

随时随地，轻松瘦身！

独家奉献魔力瑜伽100变 印度著名瑜伽大师倾情指导推荐 海量高清图片 DVD全程实景指导 15分钟，时间短，效果快！

燃烧脂肪、健康瘦身、完美塑形、排毒养颜、减压养生，清晰感受到身体的进步与改变.....  
让身体富有韵律感，让生命更具活力，让生活更加乐趣！

<<15分钟排毒瘦身瑜伽>>

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>