

<<瑜伽帮你瘦>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽帮你瘦>>

13位ISBN编号：9787501963386

10位ISBN编号：750196338X

出版时间：2008-3

出版时间：中国轻工业

作者：郑先红,陈超

页数：124

字数：160000

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>

<<瑜伽帮你瘦>>

内容概要

本书通过一种叫东方瑜伽的练习方法，将你的注意力集中到呼吸，身体，思想和精神的和谐共存上，并且进一步加深你的自我认知、自我接受与自爱。

在真正发现都已经存在于内心深处的自爱之光之前，我们需要通过借助东方瑜伽这个向导，向通往发现自爱的道路上行进，体验各种前所未有的体验。

最终你将发现、爱从来就没有离开过我们，她早已深驻我们内心了。

这次新的旅行是一次改变的旅行，是自我和外界同时发生的改变。

在旅行结束后，我们会惊奇地发现，我们的内心发生了多么大的改变，而体现在外的改变就是自然而然地变苗条了，并收获了一个健康的身体。

<<瑜伽帮你瘦>>

作者简介

郑先红，北京体育大学武术学院瑜伽培训部首席导师，北京大学民营经济研究院健康管理课题组组长，清华大学高管培训特聘瑜伽师，东南卫视《美丽佩配》特邀瑜伽老师，中国百佳魅力女性。

她是——瑜伽的受益人，享受自然、简约、优雅、坚强的瑜伽生活；阅历丰富的女子，足

<<瑜伽帮你瘦>>

书籍目录

- 1 从四个问号开始 为什么我会胖胖的？
身体怎么这第容易胖呢 我究竟算不算胖呢 对胖胖的自己多一些了解 什么是瑜伽呢？
活在经典里的瑜伽 瑜伽在当下 东方瑜伽 瑜伽能给我哪些帮助？
东方瑜伽这样帮你瘦 东方瑜伽瘦身的更多益处 练习之前要准备什么？
如何选择瑜伽教练 服装和辅助器具 练习的最佳时机 练习的地点 如何练习 制
定适合你的瘦身目标2 呼吸也能瘦——调息 认识瑜伽中的呼吸 调息是瘦身的第一步 基础调息
之腹式呼吸 基础调息之胸式呼吸 基础调息之完全（胸腹）式呼吸 经典调息之经络调息 经典调
息之风箱调息 经典调息之圣光调息3 最有效的燃脂法——体位八课4 “想”瘦就瘦——冥想5 巩
固瘦身成果——休息术6 天天瑜伽，天天瘦身附录：瑜伽4~8周瘦身计划参考文献结束语

<<瑜伽帮你瘦>>

编辑推荐

减肥瘦身在广告中是轻而易举的事，但在专家眼里却是复杂的难题，本书提出“运动+心理调节+营养”的瘦身方法，正是一条绿色健康的减肥之路。

对于那些愿意在东方意境中修炼、以求得到健康与美丽的人士而言，本书更是很好的选择。

国际舍宾协会副主席、北京环球健美在线董事长 康天成 这本关于瘦身的瑜伽读本，是郑先红教师多年智慧和教学心得的结晶，希望能让更多人享受到东方瑜伽带来的身、心、灵上的诸多益处。

北京大学民营经济研究院院长助理、中国民营经济研究会副秘书长 刑志清

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>