第一图书网, tushu007.com

<<瑜伽28天瘦身排毒计划>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽28天瘦身排毒计划>>

13位ISBN编号：9787501968152

10位ISBN编号：7501968152

出版时间：2009-2

出版时间：轻工

作者：杨凡|主编:郑先红

页数：136

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

前言

对你而言，肥胖不仅仅是身材臃肿而已吧？
相信困扰你的还有面色暗沉、痘痘、浮肿、便秘、头昏脑胀、情绪低落等等。
以上这些，不单是体重增加的副产物，也和你周围的环境有着密切联系。
或许你很难相信，普通家庭所拥有的化学物品完全能够“媲美”简单的化学实验室，另外，由于生存的压力而产生的心灵之“毒”，更容易令人情绪失控……排毒似乎是今天最为时尚的养生观念，不光需要做好体内环保，心灵更需要排毒。
在我眼中，这才是胖友们将自己从诸多“残酷”减肥方法中解救出来的正确和健康的途径。
其实，只要培养良好的生活习惯，就能收获意想不到的排毒、瘦身成效。
习练瑜伽就是你的诸多选择之一。
瑜伽就像是天然的清洁剂，利用与生俱来的灵性来净化身心。
在这段旅途中，你会发现最初所追求的“变瘦变美”只是诸多惊喜中的一个，而学会善待自己的彻悟，会令你重获新生。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《瑜伽28天瘦身排毒计划》是继《瑜伽帮你瘦》之后，郑先红老师的另一瑜伽瘦身力作。郑先红老师依据在实际教学中的经验总结，精心编排了28天的瑜伽习练内容，瘦身排毒双管齐下，不仅帮助肥胖者找回美好的身材，更重要的是帮助他们重塑自信，学习善待自己、善待生活。

作者简介

郑先红，北京体育大学瑜伽师资培训首席导师，北京东方瑜伽文化传播中心主任，并在京城健身界龙头企业青鸟健身集团内设立了东方瑜伽师资培训基地。
她倡导自然简约、优雅坚强的瑜伽生活方式，推行适合现代人的东方瑜伽实用体系课程。
先后师从于美国哈他瑜伽导师Walter Lee、印度著名瑜伽导师RAGHAVA SOMESHWAR博士等，并获得了导师们的高度赞扬和认可，在瑜伽的传承性、规范性、科学性、民族的相融性等诸方面取得了独特的建树。

<<瑜伽28天瘦身排毒计划>>

书籍目录

东方瑜伽瘦身排毒原理认识“毒”有形之毒，令身体不堪重负无形之毒，负面情绪催化剂认识人体六大排毒器官肥胖与瘦身毒素“铁三角”导致肥胖为什么多数减肥者以失败告终瑜伽瘦身排毒原理唤醒知觉，击退毒素“铁三角”净化身心，瓦解肥胖第1～5天：想瘦，从心开始——东方瑜伽情绪排毒第1天：为什么瘦不下来？
——找到肥胖的“毒”简易坐腹式呼吸专注：观呼吸第2天：真的需要食物？
——分辨饥饿的真假至善坐专注第3天：平息内心的争斗雷电坐胸式呼吸仰卧放松第4天：倾听内心的声音半莲花坐完全式呼吸第5天：化解自我批评，认识真正的自己全莲花坐经络调息法专注：烛光凝视法第1～5天生活建议高兴而食：寻找替代方式伤心而食：让自己感到振奋担忧而食：学会放松自己无聊而食：选择耗时食物第6～12天：清除内毒，瑜伽令你一身轻第6天：中和自由基——重现靓丽肌肤犁式下犬式能够中和自由基的抗氧化食物第7天：清洁肺脏——呼吸系统排毒简易鳄鱼式上犬式清鼻法第8天：呵护肝脏和肾脏——水肿不见了半鱼王式身躯转动一式有助于肝肾排毒的食物第9天：清利头脑——与昏沉、烦躁说bye-bye顶峰式铲斗式净脑术第10天：清理胃肠——排宿便、清除口臭与体臭瑜伽净腹术风吹树干式骆驼式第11天：饮食行为排毒——拒绝高热量美食的诱惑蝴蝶式排气式食用悦性食物第12天：娱乐行为排毒——不再担心应酬和party飞鸟式仰卧放松式眼睛操第13～19天：甩肉！
瑜伽瘦身总动员第13天：整体协调练习——让习练更安全拜日式第14天：打造核心肌群——完美线条的基础后支撑式头顶地式肩桥式第15天：扎根于地的下肢训练三角侧伸展式鸦步式幻椅式第16天：平衡瘦美人侧撑式半月式舞王式第17天：松解脊柱，加速瘦身和排毒猫弓背式头颈练习第18天：上下倒转，轻松甩脂鸵鸟式肩倒立直角式第19天：坐着“懒惰”大耗能坐牛面式坐姿伸背式坐广角式第20～28天：雕刻完美细节，重塑动人曲线第20天：俏脸第21天：美化颈肩第22天：纤臂第23天：丰盈胸部双角式鱼式既丰胸又瘦身的食物第24天：性感美背直角式站立后弯式双角二式第25天：纤纤细腰转腰式眼镜蛇攻击式蜥蜴式第26天：平坦小腹蝗虫式船式加强V字式第27天：美腿蹬自行车式虎式鸟式第28天：窈窕婀娜，优雅平和鸽子式孔雀式意境法练习附录

章节摘录

插图：

媒体关注与评论

瑜伽是古老而时尚、神秘而科学的身心修习法。
郑先红老师亲力亲为，制定了科学、简单、有效的28天瘦身排毒计划。
跟随她习练，不仅可以拥有迷人的体态，更会收获健康、愉悦的身心。
　北京大学教授博士生导师 龚文庠瑜伽并非只是流行或时髦的健身运动这么简单，它集哲学、科学和艺术于一身。
从本书中你会得到这样的答案：东方瑜伽不仅是优秀的身体调理师，更是安抚心灵的天然氧吧。
　全国青年联合会副主席 李扬今日的瑜伽，是经历了几千年的洗礼与锤炼后，在实践中不断完善的人体运动科学。
习练东方瑜伽既能瘦身又能排毒养颜，只要坚持，相信不久你就会破茧成蝶，成为美丽时尚、快乐阳光的瑜伽美人。
　文化部优秀专家 范远安

编辑推荐

《瑜伽28天瘦身排毒计划》由中国轻工业出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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