

<<经典瘦身瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<经典瘦身瑜伽>>

13位ISBN编号：9787506443258

10位ISBN编号：7506443252

出版时间：2007-5

出版时间：中国纺织

作者：孙红梅

页数：135

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>

## <<经典瘦身瑜伽>>

### 内容概要

本书针对所有爱美和珍爱生命的朋友普遍存在的体态和生理问题，精选最经典瑜伽瘦身养颜体位，全面系统，讲解详细，方便爱美的OL族在家中练习，让您于伸展呼吸间，获得窈窕身材与美丽的容颜。随书赠送的“100道瑜伽美人食谱”，是众多瑜伽师将多年的修习、教学经验整理而成，源自瑜伽饮食养生文化，教您配合体位练习，吃得更健康、更合理。

## &lt;&lt;经典瘦身瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 经典瘦身瑜伽 A 瑜伽溯源——揭开您身体的美丽密码 B 初习瑜伽者的准备和注意事项第一章 暖身和放松 拜日式 仰尸功 腹式呼吸 静坐第二章 为脸蛋、秀发加分 兔式 狮子式 光泽式 头倒立第三章 “颈”如此美丽 颈部练习 双角式 雏鸟式 鸽王式 美人鱼式第四章 肩、背美滋滋 扭背双腿伸展式 肩旋转功 狗伸展式 半箭功 蛇伸展式 飞燕式 脊柱转动式第五章 性感的手臂 牛面式 鸽子变化式 意识式第六章 美胸 骆驼式 蛇击式 云雀式 轮式 加强侧伸展式第七章 瘦腰 简易三角功 门闩式 风车式 下半身转动式 弓式 猫式第八章 收腹 摩天式 船式 竖腿 双腿背部伸展 收腹神功 腹部按摩第九章 提臀 蜱虫式 虎式 侨式第十章 纤腿美足 鸟王式 战上一式 鸭行式 踩单车式 牵引腿肚式 天平式 金刚坐 蜜蜂式 顶峰式第十一章 修长、嫩肤和美目 增高式 树式 犁式 肩倒立 幻椅式 乌龟式 风吹树式 一点凝视浊Part 2 瑜伽美人养生食谱 A 变美从摄取悦性食物开始 B 瑜伽的进食、烹饪方法 C 做好每天的饮食安排第一章 健身前的料理——塑造好身材从这里开始 哈密瓜果篮 水果沙拉 香橙甜椒沙拉 山药豆苗沙拉 橄榄油蔬菜沙拉 三色健康沙拉 草莓沙拉 芝麻腰果沙拉 莴笋鲜蔬沙托 快餐沙拉 棚橙鸡块 双笋沙拉 香辣翡翠沙拉 红椒春笋 西片沙拉 胡萝卜蔬菜沙拉 百合拌番茄 木须豆腐皮 蜜汁莴笋片 雪耳菠菜 柠檬白菜 鲜藕嫩芹 鲜爽南瓜 松果豆腐 清炒倚兰互 奶油甘蓝 甜敞沙拉 菠萝三色条 香干核桃 乔煎土豆沙拉 翡翠珍宝沙拉 锦色豆腐 脆皮豆腐 鲜爽菱由 黄瓜豆腐丝 口土豆 酱烧冬瓜 白果红豆 青瓜土米笋 清脆红绿双片 素烩腐竹 奶乔荷兰豆 片菜杏仁豆腐 芦笋烩豆腐 红椒拌嫩芹 酿青椒 营养凉瓜舟 水果球沙拉 鲜瓜玉米沙拉 佛掌鲜菇 木瓜鸡丁 白果双银第二章 健身后的靓汤——滋养肌肤调理身心 玫瑰苹果露 蜜柚饮 丝瓜杏橘汤 胡萝卜香橙汤 丝瓜豆腐汤 竹笋香菇汤 苦瓜汁 鲜奶豆腐煲 红枣菠菜汤 枸杞萝卜汤 胡萝卜饮汁 番茄豆腐汤 什锦蔬菜汤 雪花豆腐羹 玉米豆腐羹 冬瓜汤 百合龙眼汤 冬瓜豆腐汤 蔬菜柳橙汤 热苹果饮 雪梨山药汤 太极素某羹 雪耳莲子汤 奶油玉米浓汤 胡萝卜浓汤 水瓜奶露第三章 保持活力的主食 椰香饭 蔬菜饭团 木瓜粥 蔬菜面 清爽菜饭 奶蔬香米粥 玫瑰花粥 南瓜西米露 双椒腰果炒而 果脯饭团 玉米烙 益智米果粥 五彩炒米饭 蔬菜香米饭 香蕉面煎 肺汁饭 阳春而 香芒芋头羹 花生粥 南瓜芋头粥 奶油鲜笋面 沙拉炒面

<<经典瘦身瑜伽>>

章节摘录

插图

## <<经典瘦身瑜伽>>

### 编辑推荐

《经典瘦身瑜伽》有62式美丽瘦身瑜伽操，是初学者的入门秘笈，熟练者的升级宝典，资深教练为美人量身订做！

给你美丽形体的同时，瑜伽还会教给你健康的饮食方式。

改变饮食习惯是改变生活方式的开始。

瑜伽饮食是素净的、清淡的。

对所有的人来说，要改变从前的饮食，而吃清淡的食物并不是非常难办的事情；而有的人却要花很少时间才能适应，但是不管怎样，瑜伽师们总是建议：慢慢地改变比强制执行要更自然、更有益，而且清淡的食物会让你的肠胃十分干净和轻松，会帮助你更好地练习瑜伽姿势。

<<经典瘦身瑜伽>>

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>