

<<瑜伽瘦身不反弹>>

图书基本信息

书名：<<瑜伽瘦身不反弹>>

13位ISBN编号：9787508057514

10位ISBN编号：7508057511

出版时间：2010-7

出版时间：华夏出版社

作者：张菁 编

页数：167

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>

<<瑜伽瘦身不反弹>>

内容概要

在时下流行的瘦身方法中，瑜伽以健康、轻松，尤其是效果持久、不易反弹而著称。瑜伽通过持续坚持的练习达到调节人体内分泌系统的目的，同时舒缓快节奏生活所带来的精神压力，养成健康、自然的生活习惯，达到轻松瘦身、永不反弹的神奇功效。

<<瑜伽瘦身不反弹>>

作者简介

张菁

资深瑜伽专家、高级教练
首都师范大学讲师
北京体育大学体育硕士
中国健美协会培训委员会委员
2002年全国健身小姐冠军
中央电视台体育频道“健身房·青春时光”栏目教练

<<瑜伽瘦身不反弹>>

书籍目录

主编推荐正确使用本书的方法练习瑜伽前要知道的事寻找为你量身定做的瑜伽练习方法PART 1 瑜伽瘦身，健康时尚最佳选择 瑜伽，谁在练习？

体型对号入座重新认识肥胖 神奇瘦身魔力PART 2 走进瑜伽世界 瑜伽的呼吸 腹式呼吸 胸式呼吸 完全(瑜伽)呼吸 瑜伽的冥想姿势 半莲花坐 莲花坐 雷电坐 至善坐 瑜伽的暖身组合——简易拜日式 瑜伽的放松动作 仰卧放松功 俯卧放松功 婴儿式 鱼戏式 卧英雄式 鳄鱼式PART 3 变身苗条性感小魔女 第一阶段 减压排毒，靓丽肌肤 第一阶段指导手册 实战七日瑜伽(第一周) 七日瘦身食谱(第一周) 全身 拜日式(变化) 蝴蝶式 前屈伸展式 坐广角式 飞鸟式 半鱼王式 巴拉瓦伽第一式 放气式 下犬式 肩部环绕 鱼式 兔子式 三角式 三角加强式 犁式 猫伸展式 有益于排毒的食物 第一阶段小结 第二阶段 全身减脂，把赘肉全赶走 第二阶段指导手册 实战七日瑜伽(第二周) 七日瘦身食谱(第二周) 全身 风吹树式 第三阶段 重塑曲线，惊现绝世瘦美人PART 4 健康生活快乐瑜伽

<<瑜伽瘦身不反弹>>

章节摘录

插图：很多人认为肥胖就是因为吃得太多而引起的，所以利用节食的方式来减肥，可往往达不到满意的效果。

其实，精神压力和内分泌系统紊乱也能导致肥胖，而瑜伽对生理最大的功能之一就是能通过练习调节人体内分泌系统。

当人体内分泌系统调节平衡时，精神压力也会随之减少，而由这种原因引起的暴饮暴食现象就会消失。

瑜伽提倡健康、自然的生活习惯，提倡吃清淡、健康的素食，但不是强迫性的限制，你也无须刻意执行，你会发现随着你练习瑜伽时间的推移，你的饮食结构也随之慢慢改变，你会越来越中意瑜伽所提倡的悦性食物，这类食物少脂肪、少热量，可口、清淡，往往能让人身心轻松。

你可以减少摄入高热量、高脂肪的食物，逐渐达到减肥的目的。

另外瑜伽饮食中的禁食法与一般意义上的节食不同，一般人可以实行简单、安全的“一日禁食法”，你可以在一周或一个月中选择一天，只喝水或果汁，用这种方法来清理体内垃圾，达到健康身心的目的。

但值得提醒的是，瑜伽的禁食法并不能让人达到最终减肥的目的，它只是调整瑜伽饮食结构的一种方法。

改变饮食结构就能达到减肥的目的，就能改变人的生活方式，有健康的生活方式就一定会有一个健康良好的心态和身体。

<<瑜伽瘦身不反弹>>

编辑推荐

《瑜伽瘦身不反弹》：最健康、最持久、永不反弹的神奇瘦身术爱瑜伽，青春、健康和美丽非你莫属古老东方的智慧风靡世界的时尚资深瑜伽专家、高级教练中央电视台体育频道“健身房·青春时光”栏目教练四大增值贴心服务21天瑜伽瘦身实战手册21天瑜伽瘦身食谱瑜伽用品选购小常识瑜伽健康生活方式知多少呼吸·冥想·放松·体位 排毒·美肤·减脂·塑性均衡全身：蝴蝶式巴拉瓦伽第一式飞鸟式.....美肩美背：上犬式蛇伸展式直角式.....瘦手臂：纤臂式金鸡独立式前平举式.....丰胸：双角式双臂环绕式.....美臀：肩桥式虎式反船式准备式.....美腿：手碰脚前屈伸展式叭喇狗式加强侧伸展式.....去除腰腹赘肉：侧撑式侧弓式半鱼王准备式.....

<<瑜伽瘦身不反弹>>

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>