

<<一天一小时瑜伽美容塑身>>

图书基本信息

书名：<<一天一小时瑜伽美容塑身>>

13位ISBN编号：9787533535810

10位ISBN编号：7533535812

出版时间：2010-7

出版时间：福建科技出版社

作者：杨文忠，邳艳春 主编

页数：134

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>

## <<一天一小时瑜伽美容塑身>>

### 内容概要

古老而又神秘的瑜伽，既能让你安安静静地修身养性，又能让你获得美体塑身的惊喜。它在雕塑你外在美丽的同时，还给你一种来自内心的力量，让你变得美丽而自信。

本书为你传递的理念就是——由内而外的美！

本书从带你走进神秘的瑜伽说起，分别介绍女人最关心的脸部美容、瘦身、排毒、特殊生理期的保养等七个方面，方法简单实用，语言通俗易懂，是女人全面塑造美丽的指南，是当代女性的美丽宝典，让女人彻底拥有从内到外的美丽。

## <<一天一小时瑜伽美容塑身>>

### 书籍目录

Part 1 走进瑜伽 一、古老而时尚的瑜伽 二、瑜伽冥想 三、呼吸和调息 四、瑜伽放松休息术Part 2 美容瑜伽 一、丰胸 二、祛痘 三、抗皱 四、活肤 五、塑身 六、改善面色晦暗 七、消除脸部浮肿 八、消除眼袋 九、乌发 十、缓解失眠 十一、保护眼睛 十二、防止脱发 十三、防治驼背 十四、增强性功能 十五、孕产妇保养 十六、骨盆保养 十七、子宫卵巢保养 十八、去除妊娠水肿 十九、健脑益智 二十、缓解女性虚冷Part 3 排毒瑜伽 一、去除水毒 二、消化系统排毒 三、肝脏排毒 四、呼吸系统排毒 五、淋巴排毒 六、心理情绪排毒 七、清除淤血Part 4 瘦身瑜伽 一、美腰 二、美臀 三、翘臀 四、塑腿 五、美颈 六、美背 七、瘦脸 八、收腹 九、美肩 十、美足 十一、美手

<<一天一小时瑜伽美容塑身>>

编辑推荐

《一天一小时瑜伽美容塑身》由福建科学技术出版社出版。

<<一天一小时瑜伽美容塑身>>

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>