第一图书网, tushu007.com

<<减肥瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<减肥瑜伽>>

13位ISBN编号：9787546401362

10位ISBN编号：7546401364

出版时间：2010-2

出版时间：成都时代出版社

作者：景丽

页数：91

字数：90000

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

第一图书网, tushu007.com

前言

爱美是人的天性。
为了拥有曼妙身段、塑造苗条身形，许多人忍痛割爱，不得不抵制美食的诱惑，忍受运动的艰辛，顶住减肥药带来的不适，坚持穿塑形内衣，甚至不惜去抽脂。
肥胖者努力减肥的结果却往往不那么理想，或者无效，或者体重反弹，或者出现闭经等严重后果。
然而，瑜伽减肥方法会让你得到意想不到的效果。
瑜伽可以减轻体重，它用两种方法达到这个目的。
第一，一些体位能刺激松弛的腺体增加分泌荷尔蒙。
由于甲状腺与身体的新陈代谢有直接的关系，所以甲状腺受到刺激，能影响体重。
脂肪代谢速度会因瑜伽而增加，脂肪可能转换为肌肉与能量。
这意味着在减少脂肪的同时，你也能练出坚实的肌肉与旺盛的精力。
第二，瑜伽的深呼吸运动能增加体内细胞的氧气吸收量，包括脂肪细胞，因氧化作用增加进而燃烧更多的脂肪细胞。
瑜伽提倡饮食适量、适度和营养的平衡，我们不应该吃得过饱，而应该让胃留下1／4的空间。
在吃东西时，应该保持平静、放松的心情。
无论何种减肥法，最终都是要人们养成良好的生活方式和科学健康的饮食习惯，这也是古老神秘的瑜伽倡导的养生之道。
我还是那句话：能否战胜肥胖不是取决于别人，而是你自己。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

亚洲第一瑜伽美人，世界YOGA技巧比赛全能冠军，国家级全能运动健将，百万销售奇迹缔造者周景丽，倾力打造极速纤体瘦身瑜伽。
坚持7天，减肥成效立竿见影！
41式完美套路设计!专门针对超重美人、局部肥胖者、因各类原因身材走样的人、皮肤肌肉松弛者、过分消瘦的人……精准瘦身，想瘦哪里就瘦哪里，纤臂、瘦腰、美胸、收腹、提臀、美腿、美背……锁定身体多余脂肪，瘦身功效极速到达全身。

“迷你”天天瘦身运动套路，9个每天必做的瑜伽动作组合，轻松简易，高效速成。

独家放送瑜伽瘦身古法＆科学控制法。
瑜伽呼吸法，一呼一吸之间，调理养颜；瑜伽断食法，排除身体毒素，科学瘦身自疗方法；减肥健康食谱，让你吃出完美身体曲线；科学肥胖指数自测表，一目了然，轻松把握身材实情。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

景丽，亚洲第一瑜伽美人，国家瑜伽指导师。

IHFI（国际康体专业学院）体适能高级瑜伽培训导师
亚洲最佳大型健身机构中航健身会瑜伽和普拉提斯首席教练
国际Fisas有氧教练和健身教练认证
IGFI国际有氧运动学院高级瑜伽导师认证
Les Hills专业教练、瑜伽导师认证
国家体育总局普拉提斯教练认证
世界技巧比赛全能冠军
全国技巧锦标赛全能亚军
获“国家级全能运动健将”称号
亚太区健身小姐冠军

第一图书网, tushu007.com

<<减肥瑜伽>>

书籍目录

PART 1 美体养生——一瑜伽减肥
一、肥胖的起因
二、身体脂肪百分比等级标准
三、瑜伽减肥食谱
PART 2 充满生机的瑜伽呼吸
一、最基本的呼吸方法
二、消除饥饿感——清凉调息法
三、瑜伽呼吸方式的减肥原理
四、缓慢的有氧运动
五、完全的放松休息
PART 3 塑身瑜伽操
一、瑜伽热身
拜日式连续动作
二、美臂
海狗变化式
牛脸式
鹤式
鹫变化式
鹫式
蛇击式
于腕的运动
推举姿势
三、美胸
云雀式
蛇伸腱
伸展式
跪式后弯成圈
英雄式
四、美腰美腹
膝立侧弯式
船头式
滑翔式
扫地式
扭腰舒缓式
单手骆驼式
推展式
扭身的姿势
转躯触趾式
五、美臀
单脚蝗虫式
头顶轮式
舞者之王
侧举腿式
桥式变化式
直角侧抬腿式

六、美腿
身印式
虎式新月式
牛面变化式
踩单车式
细腿式
V字形平衡
劈腿坐姿前弯
单腿旋转式
鹭毽式
蹲式
神猴式
七、瑜伽的放松运动
八、每天必做的九个纤体瑜伽动作
PART 4 瑜伽断食法
一、断食的心理功效
二、断食的生理功效
三、断食的生命能量功效
四、心轮
五、如何断食
六、断食警告
七、结束断食的复食
八、断食应注意事项
PART 5 景丽信箱
一、释疑解惑
二、塑身瑜伽练习心得

章节摘录

插图：要揭开瑜伽的神秘面纱，就不能不了解瑜伽的呼吸。
具有悠久历史的瑜伽已创编出上百种呼吸方法，它仿佛具有一种现代科学所不能解释的神秘力量。
呼吸是人的重要机能，呼吸方式可以准确地反映出人的情绪情感。
当人生气、焦虑、紧张、不安、狂怒时，呼吸变得粗短、急促和混乱：当人抑郁、悲伤、痛苦时，呼吸会变得浅短、虚弱而没有规律。
在此状态下我们的神经系统会受到损害，内分泌系统受阻碍而变得紊乱，起不到正常的作用。
随着年龄的增长，呼吸越来越浅短，我们的体质也越来越虚弱。
人的呼吸量是有一定限度的，一个人如果经常呼吸急促，大量消耗身体的能量，寿命一定不会很长。
与之相反，缓慢、深长的呼吸，极少消耗能量，从而可获得长寿和更多的快乐感觉。
这种呼吸就像冬眠中的蛇一样，微呼微吸。
只有将自己的呼吸调整为有规律的、深长的呼吸，才能让我们感觉头脑灵活，体力充沛，充满朝气，从而终身受益。
瑜伽的呼吸方法正确与否，与它带给身心的损、益有直接的关系。
本书中所介绍的呼吸方法，为瑜伽呼吸中最为常人所喜爱的，也是最容易正确掌握的基本方法。

编辑推荐

《减肥瑜伽》：健康减脂100分，坚持7天，减肥成效立竿见影！
中国瑜伽第一品牌，百万畅销，奇迹见证，亚洲第一YOGA美人景丽打造！
精美板式、细致动作&步骤教解Fitness YOGA极速纤体方案！
减肥效果超乎想象41式完美套路设计纤臂、瘦腰、美胸、收腹、提臀、美腿瑜伽减肥瘦身窍门！
瑜伽呼吸、减肥食谱、瑜伽断食

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