

<<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>

## <<减肥瑜伽>>

### 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。

## <<减肥瑜伽>>

### 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、因各种原因身材走样的人、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。

## <<减肥瑜伽>>

### 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

## <<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

##### 鹭变化式

##### 鹭式

##### 蛇击式

##### 手腕的运动

##### 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

## <<减肥瑜伽>>

### 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

鹭键式

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

## <<减肥瑜伽>>

### 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。

## <<减肥瑜伽>>

### 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



<<减肥瑜伽>>

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>