第一图书网, tushu007.com

<<女性养腹之书>>

图书基本信息

书名：<<女性养腹之书>>

13位ISBN编号：9787802035713

10位ISBN编号：7802035716

出版时间：2008-6

出版时间：中国妇女出版社

作者：丽莎·萨拉松

页数：200

译者：董菲

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

前言

我想，你一定正在纳闷：这本书是写给我的吗？
它会改变我的生活吗？
这本书讲的是关于认识你身体的中心——腹部的话题，作为身体的中心，腹部凝聚着巨大的能量。
聚集在腹部的能量可以激发你身体、情感和精神上的活力。
它是热情、创造力、勇气和信心的源泉，它让你拥有爱的能力；同时，它也能开发出直觉、洞察力以及意志力。
集中在腹部的生命能量能够帮助你释放压力、恢复健康。
总之，腹部是你内心力量的来源，也是你联系自然的纽带。
本书将教你如何开发出集中在身体中心的原始动力，并且通过这种原始动力的不同表现来改进生活中的每个细节，从而全面提高自身素质，这本书将教你如何做一个时尚健康、充满活力的女性。
如果你还在犹豫：这本书真的是写给我的吗？
请你用下面所列的内容，对自己做出判断。
鼍你曾经通过节食来改变腹部臃肿的状态，或者曾经通过锻炼腹肌想使腹部变得平坦，但都没有获得理想的效果。
现在你正在寻找新的方法。
你对自己的身材非常不满意，而且意识到很难再恢复到少女时的样子了，于是你开始自暴自弃。
你计划好好锻炼腹部，通过锻炼腹部拥有美好的身材，并全面提升自己的素质。
你希望自己具有健康的性能力，并在适当的时候生育宝宝。
你正准备生育宝宝，并想在怀孕前把身心调整到最佳状态。
你做了子宫切除手术或者剖腹产手术，目前伤口仍未愈合，但你非常渴望尽快康复。
你正处于更年期，经常感觉身体疲惫，想获得充沛的精力和良好的体质。
你曾经练过瑜伽、气功、太极、武术、非洲舞或肚皮舞，现在想体验一下其他运动方法。
你正在寻找一种能在5～7分钟之内完成的让人精力充沛、且以力量为中心的练习方式。
你正在探索一条能使身心健康的途径。
你想成为健康教育家、运动教练、咨询师、身体理疗师。
本书除了提供大量的实用资料外，着重介绍了一种能使腹部健美的练习方式——“女性活力操”。
无论你是否有过练习瑜伽、气功、太极和肚皮舞的经验，这套练习操可以吸引所有积极腱康、充满魅力、气质优雅的女性朋友。
如果你有饮食失调、腹痛或腹部创伤，本书将指导你怎样正确运用药物进行治疗及怎样接受心理辅导，情形严重的，可以在咨询专业医生后，再进行相关的练习。
现在，请你加入到我们的行列中，当然，这需要勇气、决心和胆识。
所以我热烈地欢迎你，欢迎生机勃勃的女性，来阅读这本《女性养腹之书》。

内容概要

女人天生爱美，因此女性对自己的身材从来都是难以满足的。
小肚子更是女性的痛中之痛，因为凸起的小腹完全影响了身材的曲线，于是她们想尽一切办法想抚平自己的小肚子，然而却总是事与愿违。
如果你同样也在为减掉腹部的赘肉而费尽心思，不妨听听专家是怎么说的：　　集中在腹部的生命力能够激发身体、情感和精神上的活力，是激情与创造力、勇气与自信以及爱的来源；是直觉、洞察力和目标感的起点。
集中在腹部的重要能量能够帮助人体释放压力、获得健康。
因此，腹部是人体内部力量的起源，是与生命之源的连接点。
　　如果你正在千方百计去除腹部的赘肉，想重新拥有完美身材；如果你想重拾自信；如果你正准备当妈妈；如果你是一位健康方面的教育工作者、运动教练或医疗工作者，《女性养腹之书》就值得你拥有。
因为这不仅仅是一本关于胃的书，更是一本女性健康之书。

作者简介

<<女性养腹之书>>

书籍目录

第一部 关爱你的腹部第一章 核心练习：养腹之道第二章 腹部的结构第三章 身体中心的奥秘第二部分 点亮你的能量源第四章 腹部练习计划第五章 活力，永葆青春的秘密第六章 情爱的快感第七章 自信的女人最美丽第八章 同情之心，让你的世界充满爱第九章 释放自我，激发创造力第十章 强化直觉，挖掘你的潜在能量第十一章 明确目标，实现梦想第三部分 让生命充满活力第十二章 设计私人腹部关爱计划第十三章 重建你的世界附录

章节摘录

我经常这样问自己：我是否需要一项自我改进计划。
让我们一起重复这句话：我是否需要一项自我改进计划。
谢谢！
当你说出或听到这句话的时候，你的感觉是怎样的呢？
你是否会有些失望？
就像地平线上升起了不知名的东西，令你感到莫名其妙和不自在？
这句话也许意味着“你出问题了”，令你感到不安，甚至想偷偷地哭。
这样的确有些孩子气、失望和不自在，但你不要忽略另外一些感觉。
也许，在更深层次的情感上，你感到了轻松，释放了压力。
也许你的肩膀十分放松，呼吸也变得顺畅起来，你不用担心因做错事而付出代价，你也不用对自己进行过度保护。
怎样实施自我改进计划，本书不是让你从现在所在的不光彩的“A点”，转到光鲜亮丽的“B点”，好像自己变得完美了，如果那样的话，你可能走进了误区。
本书是在告诉你怎样发现你自己、肯定你自己、做真实的自我，进而回归自我，一次又一次地开发出积蓄在身体中心的能量。
我说“一次又一次”，是因为你必须明确自己的奋斗目标到底是什么？
最终要达到怎样一个完美的境界，故步自封、不移动、不呼吸、不改变，这是死亡的状态，生命可不是这个样子。
生命让我们增长经验，扩大自我，亲近自然。
我们做过多种尝试，也犯过错误，从高处跌落过，失去平衡，自负地离开家园，曾一度迷失方向，但最终我们会回归。
我们一次又一次地返回到我们的中心。
本书为你指出了这样一条回归的路径。
很多时候我们都想改变一下自己的思维方式，包括感觉、习惯、饮食、呼吸、价值观、选择的方法等，甚至还包括习以为常的动作。
没问题！
本书的要点就是让你改变你想改变的这些，改变不是让你变得所谓的“更好”或者“与众不同”，而是要加强、滋养、放大、显赫、颂扬现在的你。

编辑推荐

《女性养腹之书》由中国妇女出版社出版。

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