

<<7日速效瘦身瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<7日速效瘦身瑜伽>>

13位ISBN编号：9787807058083

10位ISBN编号：7807058080

出版时间：2008-8

出版时间：成都时代出版社

作者：曲影

页数：113

字数：120000

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>

## <<7日速效瘦身瑜伽>>

### 内容概要

[BOOK] :

神奇瑜伽消脂术，7日后带给你惊喜！

瑜伽激瘦体位法，刺激人体各种腺体分泌正常，促进脂肪转化为肌肉和能量，彻底改变易胖体质；瑜伽燃脂呼吸法，充足供氧，燃烧体内脂肪，控制脑部摄食中枢，防止过度摄食；瑜伽神奇冥想法，影响脑电波，强化自我控制力；促进PL和PDK-4基因引发冬眠基因，让人体在冬眠状态下大量燃烧脂肪，消耗热量。

我的瑜伽瘦身七大戒律。

一周激动体验，强效瑜伽体立激瘦锻炼：热身运动、手臂消脂术、紧急瘦腰法、魔力塑翘臀、玉腿减脂招。

配合瑜伽的最佳有氧运动组合：美腿消脂瘦身运动组合、摆脱“西洋梨”塑体运动组合、紧急恢复全身综合锻炼！

曲影瑜伽食疗馆：一日减一斤的瑜伽瘦身纤体餐。

[DVD] :

具有突破性的“速效瘦身瑜伽运动组合”，由曲影导师联合生理学家、医学专家研发编制而成。动作的难易搭配、训练的次数和级数、训练的时间都配合人体的自然生理规律。

所编选的动作变化幅度大，运动频率高，可以运动到你平常完全不可能触及的各种部位，让你在最短时间内拥有神奇的瘦身效果。

运动组合针对腰、臀、腿等重点部位，可以尽情雕塑你想完美的部位！

基于人体对音频的谐振原理，音乐的节奏配合瑜伽呼吸和动作频率，有效地帮助练习者进入修炼境界，在完全放松的状态中，感受到身体逐渐变得柔软；配合瑜伽冥想，特殊的音波影响脑电波，引发冬眠状态，让在停止依靠碳水化合物，改以大量燃烧脂肪来提供身体所需能量，从而达到窈窕身段的目的。

这套音乐唯美脱俗，恍如天籁，可作休闲、入睡前的放松音乐。

## <<7日速效瘦身瑜伽>>

### 作者简介

曲影，高级健康形体专家，澳洲体适能专业教练学院ATP国际瑜伽导师、普拉蒂专业教练。中国健美协会国家级健指导。

深造于印度著名瑜伽学院RIMYI，中国首位高温瑜伽Bikram Yoga导师。

世界顶级深圳观澜湖高尔夫球会等知名企业总裁私人教练及健康顾问，中国顶级会所首席形体教练。

## <<7日速效瘦身瑜伽>>

### 书籍目录

第一章 神奇瑜伽消脂术，7日后带给你惊喜  
什么是瑜伽？

不用怀疑，瑜伽也能速效瘦身！

速效瘦身呼吸法

我的瑜伽瘦身七大戒律

第二章 7日激动体验，强效瑜伽体位激瘦锻炼

速效瘦身瑜伽组合

热身运动

拜日式

手臂消脂术

固肩式

鹤蝉式

环绕肩部

细臂式

天线式

蛇伸展

手部运动

树木式

紧急瘦腰法

飞机式

腰转动式

滑翔式

手枕式

英雄式

仰卧起坐式

鸽子式

扭转腰式

魔力塑翘臀

抬臂式

后抬腿式

下蹲式

舞王式

侧提腿式

猫的变形

式桥式

蝗虫式

玉腿减脂招

剪刀式

踩单车式

收腹举腿式

T平衡式

跑姿举腿式

仰卧举腿式

## <<7日速效瘦身瑜伽>>

牵引腿肚式

半蹲式

配合瑜伽的最佳塑形运动组合

美腿消脂瘦身运动组合

摆脱“西洋梨”塑体运动组合

紧急恢复！

全身综合锻炼

第三章 曲影瑜伽食疗馆

认识卡路里

贪嘴时的水果及甜点

水果蛋糕寿司

水果玛璃

黄瓜苹果汁

西红柿柠檬蜜

新鲜美味蔬菜篇

五小福

香橙沙拉

韭黄炒韭菜花

油醋沙拉

爱情自己的好汤

海带瘦肉汤

田七除炒韭菜汤

山药枸杞粥

薏仁雪莲汤

一日瘦一斤魔鬼身材餐区

一日瘦一斤超级便利7.11瘦身餐

一日瘦一斤回春防老美白餐

一日瘦一斤再造瘦脸餐

一日瘦一斤瘦腰美腿餐

第四章 曲影瘦身堂——突破瓶颈，减磅新发现

体重停滞期该怎么办？

运动之后最忌讳吃的食物

感到酸疼时仍要继续运动

我认真地进行减重计划，怎么反而重了？

我是瘦了，但局部还是肉肉的不够匀称，有什么好办法？

<<7日速效瘦身瑜伽>>

章节摘录

插图:

## <<7日速效瘦身瑜伽>>

### 编辑推荐

《7日速效瘦身瑜伽》带给您的瘦身只需7日！

！

BOOK+示范DVD+瑜伽音乐。

燃脂呼吸术+强力激瘦体位组合+魔鬼瑜伽瘦身餐+瑜伽生活戒律。

愉快享“受”极速消脂，神奇瑜伽极速消脂术，前年美丽智慧，印度燃脂美体秘籍。

<<7日速效瘦身瑜伽>>

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>