

<<美颜瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<美颜瑜伽>>

13位ISBN编号：9787807058892

10位ISBN编号：7807058897

出版时间：2009-2

出版时间：成都时代出版社

作者：景丽

页数：67

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>

<<美颜瑜伽>>

前言

你是天生的美人胚子美是一种和谐，重在内外皆美。

美存在于灵魂与气质、精神与魅力之间。

真正的美应是心灵之美，包括人格成熟、含蓄、自信、爱心以及自我尊重。

美容瘦身新概念：美应是整体的感觉，不能只注重单一部分。

事实上，美发、美白、瘦身之间也存在着一定的关系。

你需要的是全面的美容、美体资讯与调养，而非顾此失彼的残缺信息与失衡的锻炼。

女为悦己者容？

不合时宜了吧！

若觉得自己长得有点抱歉，除了自怨自艾，你还可以做些什么？

有人说小时候长得不好，还可能怪父母没有生好，长大还不漂亮，这就要怪自己没调养好喔！

曾经有人问我：“景丽老师，何为美？

”说真的，美的标准很难界定，但当瑜伽课结束时，我看见学员脸上洋溢的愉悦神情，每个看起来都好美。

我可以确完美，并非仅有五官身材上的雕塑，还需要健康气息的散发。

因此，美，并非只是明眸皓齿、身材火辣，由内而外散发的整体美，才是教人无法抗拒的！

因此，要想成为一个美丽的新时代女性，内外兼修是何等重要！

旧时女性无才便是德，而在如今，职业妇女的工作量往往不比男性少，职场上的女性佼佼者比比皆是。

谁说女人是弱者！

<<美颜瑜伽>>

内容概要

国际瑜伽协会强力推荐功效卓越的美颜瑜伽操 借助瑜伽呼吸, 去和体位法, 调节血液循环, 有效改善内分泌, 使肌肤更白嫩、细致、有光泽, 更显年轻。

配合现代科学的营养观和正确的饮食法, 让你的肌肤”靓”起来.....面色红润·蛇式·鼓腮美容法·抚脸法·肩立式变化式·轮式·金顶式·狮子式·光泽式; 美颜除痘·蝴蝶式·棒式; 预防黑斑·从山式到站立前弯式; 防止皱纹·三角平衡式·双弓式; 健康肌肤·泵式呼吸·坐姿前弯·鱼式·手枕式·青蛙式; 防止过度消瘦·英雄式·鸢式-肩立式·倒立; 防止脱发·头立三角山式·锄头式·兔式; 调节性功能·上弓式·半弓式·坐鱼式·V形式·蜜蜂式; 增强性魅力·向上弓式·前伸展式·扭转式·拱桥式·树木式; 每天必做的8个美颜瑜伽基本动作; 瑜伽美容配方: 去角质妙招、新鲜面膜DIY; 永葆青春的美颜饮食处方; 瑜伽美人功课表。

<<美颜瑜伽>>

书籍目录

Part 1 瑜伽美颜的原理 能治好并强化自律神经的失调 功率良好的呼吸法,能使体内的氧气增多 能使血液循环良好,细胞转为年轻 能使荷尔蒙及淋巴液的分泌转为旺盛Part 2 景丽美颜瑜伽——为你的美丽加分 一、白里透红,与众不同 面色红润 紧缩肌肤 增加皮肤亮度 美颜除痘预防黑斑 防止皱纹 肌肤健康就是美 二、防止过度消瘦 三、防止脱发 四、焕发性感魅力 调节性功能 增加身体灵敏度 增强性魅力 提升性感气质增强性欲 五、瑜伽休息术 每天必做的8个美容瑜伽基本动作Part 3 瑜伽美人美丽花“招” 去角质妙招 新鲜面膜DIY 全身嫩白美人浴 美肤加水站 瑜伽美人功课表Part 4 景丽信箱 瑜伽练习心得

<<美颜瑜伽>>

章节摘录

插图：

<<美颜瑜伽>>

编辑推荐

敬告：《美颜瑜伽(百万畅销升级版)》及光碟之唯一著作权人中映良品文化传播有限公司，仅授权本图书及光碟组成之全部内容（包括其声音）在家庭内使用。

家庭使用权之定义为未经著作权人书面正式授权禁止在俱乐部、会所、餐厅、游览车、客车、医院、酒店、图书馆、学校、户外传播设施以及各类互联网络并与之性质相近场所使用本节目内容，任何未经授权之盗录、复制、剪辑、公开展示、出售、出租、出借以及任何交易、公开演出、公开散布、公开播放或提供点播全部或者其中之任何部分皆严格禁止，任何前述行为皆须承担刑事及民事责任。

如需正式取得相关授权，应与唯一著作权人中映良品文化传播有限公司联络。

【DVD，中文简（繁）体可选字幕】中国瑜伽第一品牌。

名家精心推荐瑜伽教程。

本套瑜伽特别针对中国人体质精心编排，囊括各式卓具美颜功效的瑜伽练习法，逐步分解示范、详尽分析讲解。

传承东方自然美容养颜的思想，针对中国人肤质编排，为爱美人士首选。

瑜伽体位法+瑜伽美肌食疗处方，打造俏丽“瑜”美人。

针对人群：肌肤粗糙、毛孔粗大、苍白者，肤色暗哑、长色斑的电脑族。

<<美颜瑜伽>>

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>