## 瑜伽轻松几招就能瘦



作者:矫林江,刘秀玲著

出版社: 沈阳: 辽宁科学技术出版社

出版日期: 2011.11

总页数: 144

介绍:本书的是特别针对宅男宅女族和忙碌的白领族而设计的瑜伽体式,对于他们来说,需要一些合理的运动来增强锻炼、减肥瘦身、缓解压力等等。但因为个人习惯的或者工作繁忙的因素,过于复杂的或者是需要坚持很长一段时间才能看到效果的瑜伽,自然是不能获得他们很好认同,所以,制定出一本针对他们自身特点,简单而有效的瘦身瑜伽是当下非常需要的。并且结合合理的瑜伽饮食计划,让练习者摆脱盲目瘦身的观念,找准适合自己的瑜伽方法,瘦身功效更明显。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/13024205.html) 查找全本阅读方式

瑜伽轻松几招就能瘦 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/13024205.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13024205.html

书名:瑜伽轻松几招就能瘦