## 减龄瑜伽轻图典



作者: 谷惠著

出版社: 南昌: 江西科学技术出版社

出版日期: 2013.01

总页数: 253

介绍:本书是一本方便易学的瑜伽减龄书籍,全书共分为三大部分,第一部分讲述古老瑜伽的发展历程和现代练习瑜伽的准备工作等;第二部分是全书的重点,从塑身、保健、疾病调养、美体美颜、养心、随时随地练瑜伽等7个方面,细化减龄部位和效果;第三部分特别讲述瑜伽美人应该遵循的饮食准则、主张,教人如何饮食与运动双管齐下,从内而外散发光芒!

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/13136376.html) 查找全本阅读方式

减龄瑜伽轻图典 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/13136376.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13136376.html

书名:减龄瑜伽轻图典