

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