

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