

健康瑜伽（百万畅销升级版）（附赠DVD光盘1张）



[健康瑜伽（百万畅销升级版）（附赠DVD光盘1张）_下载链接1](#)

著者:景丽 著

[健康瑜伽（百万畅销升级版）（附赠DVD光盘1张）_下载链接1](#)

标签

评论

是正版书，还没有看，京东送货很快。

物美价廉，是一本很好的书。之前看价格的时候还犹豫了一下，没想到收货有惊喜。书本纸张质量都棒棒哒? 还有淡淡的香味。

奖励学生的，希望他们认真看。瑜伽对青少年身心健康是非常棒的!

不错，不错，京东快递员不错，态度好，速度快，五星好评!

非常喜欢瑜伽，本书讲的很通俗易懂，对我很有帮助。

还不错，健康生活从练瑜伽开始

刚拿到，粗略的看了一下，还不错

质量很好的，下次还再来的

东西不错，物流也很快。

好薄啊，简单，针对不同疾病给一个不同的姿势，不是系统的学习瑜伽

看书学习希望有所收获

包装完好，是全新品，送货很快！

还没开始详看，不过书是正版

东西不错哦，凑单买的

很好的一本书，值得我们学习

商品与描述相符，整体感觉不错。

正版图书，好书，印刷、纸质均好。

自营商品，购买方便，送货很快

不错的书，还有满减活动，送货很快

非常好的书，准备慢慢读，好好学习。

一直在京东买东西，值得信赖

挺不错的！我很喜欢！

很喜欢，希望能坚持锻炼

都没时间玩，应该孩好。

东西挺好，物流配送超快的，当天就到货了，喜欢

一本好书，值得你去品读

碟片还可以，内容比较一般，舞蹈的可学性比较差，非专业的舞蹈机构出的。

挺好的，挺实用的！

这书不错不错

还行吧，一般

书也学过瑜伽了，太薄了

简单好学

好好学习

尚可。。。。。。。。。

很好！

对于我来说内容很一般吧，太基础了。光盘也没有解说，只有动作。反正是凑单买的。

和这本书同时，还买了林敏的《生活瑜伽》，更喜欢那本，这本比较中规中矩，有说教的意味，不是很喜欢

感觉一般，贵在坚持，但这本书好在对不同的亚健康有不同的瑜伽练习方式

评价

没什么意思，全是一些太高难的动作

妈妈说。如果没有功底，练习会比较吃力。跟不上

整体还行，有的动作太难了，不过就是一个个动作的，不是连续一整套的

第一本瑜伽书，希望能缓解我的颈椎问题

感觉书还可以，但是光碟的内容确实太少了，有何没有都一样

味道有些重，其余的都还好。

纸一般，光碟还可以。一般般。

好难呀，做不来，不适合初级的人练

本书印刷还是很精美，内容很少，主要是看光盘有用。

蛮好的一本书，但是光盘不能用啊

京东的速度快，书一般

内容简洁，不厚，没有太多生理理论知识

还没来得及练习，但愿很好

书本内容太简了啊~~~~~

DVD都是一段一段的，根本衔接不上，照着做得累死，一会坐着一会爬着一会站起来，都说不是衔接的！！太骗人了！！都是用景丽以前瑜伽教材的选段，太差劲了！！！！

不错

本打算直接看碟片的，哪知道碟片根本看不了，还要看书，一页页的翻，真麻烦，还买了两本，配的碟片一本都看不了，碟片包装也没有。不满意

OK

本来就是冲着光盘买的，可是家里两台电脑都放不了，但是家里其他光碟都能用啊！！不值这个价，想退货

好

！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！

我看了这本书籍很好，有不错的感想。认真学习了这本书，给我几个感受
①多向互动，形式多样.互动的课堂，一定的活动的课堂，生活的课堂。互动的条件：平等、自由、宽松、和谐。互动的类型师生互动、生生互动、小组互动、文本互动、习题互动、评价互动。互动的形式：问题质疑、成果展示、心得交流、小组讨论、合作学习、疑难解析、观点验证、问题综述。
②民主平等是指在学术面前人人平等，在知识面前人人平等。不因家庭背景、地区差异而歧视，不因成绩落后、学习困难遭冷落。民主的核心是遵照大多数人的意志而行事，教学民主的核心就是发展、提高多数人。可是总有人把眼睛盯在几个尖子学生身上，有意无意地忽视多数学生的存在。“抓两头带中间”就是典型的做法。但结果往往是抓“两头”变成抓“一头”，“带中间”变成“丢中间”。教学民主最好的体现是以能者为师，教学相长。信息时代的特征，能者未必一定是教师，未必一定是“好”学生。在特定领域，特定环节上，有兴趣占有知识高地的学生可以为同学“师”，甚至为教师“师”。在教学中发现不足，补充知识、改善教法、提高效益，亦可谓“教学相长”。
③我们的教师为了控制课堂，总担心秩序失控而严格纪律，导致紧张有余而轻松不足。轻松的氛围，使学生没有思想顾忌，没有思想负担，提问可以自由发言，讨论可以畅所欲言，回答不用担心受怕，辩论不用针锋相对。同学们的任何猜想、幻想、设想都受到尊重、都尽可能让他们自己做解释，在聆听中交流想法、沟通中达成共识。
④关系和谐，才能有轻松愉快；关系融洽，才能够民主平等。生生和谐、师生和谐、环境和谐、氛围和谐，都需要教师的大度、风度与气度。与同行斤斤计较，对学生寸步不让，艰难有和谐的课堂。和谐的关键在于善待“差生”，宽容“差生”。

试练中 很好很好很好很好 不错不错不错不错

书不错 值得购买, 送货快

京东的服务特别值得一提，快递人员专业而且服务态度好！这本书还没看，看网上畅销排行榜买的！书很精美，是正版！下次买书继续选择京东。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到尾看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所以来这里买书是非常明智的。

看着还不错，还没开始练呢

很赞的东东，希望有所成效。

可惜没恒心去练这个，对人很好的。以后努力练习一下。

挺好，好评！！！！！！！！！！！！！！！！！！

宝贝很适用，就是坚持不下来学

立肩的姿势 颈动脉将血液带往g脑部 cell 四、消化系H统c 英雄的姿势 agnd
立h肩的姿势 射手的姿势 and 侧边伸展m 七、生殖系统
S※国际瑜伽协会强力推荐功效的健身康体瑜伽 用瑜伽调气养生 二、呼吸系v统
脑中需x要大量的氧气供应 倒转的姿势l 瑜伽呼吸法 六、泌尿系E统 手指的运动
吉祥的变形姿H势 颈动脉将血液带往脑部 休息的姿势 射手P的姿势
u●呼吸与血液循环Breath 你需V要做什么

看书学瑜伽有点不实际，反正我是做不到

好！ ！ ！ 11111111111111111111111111111111111111

书本质量不错，图片清晰，说明清楚。

好！

挺好的，挺实用的额、

托马斯和朋友幼儿情绪管理互动读本（套装全8册）》中特色鲜明的小火车形象深受孩子喜爱，“做真正有用的人”的核心价值观深受家长青睐。托马斯进入中国两年来，图书已畅销超250万册。采用美国儿童心理学家丹尼尔·格尔曼的情商体系指导情绪管理，概念新颖，编写科学，内容专业，通俗易懂，简单可行。内容丰富，功能多样。用故事引导孩子，用游戏检验孩子，用父母指导提升家长。更附赠小火车面具，亲子趣味演绎情绪故事，体验他人情绪，更锻炼表演能力。实现孩子与家长的互动，孩子与书本的互动，家长与书本的互动，亲子共读，智慧共享，欢乐共享。3-6岁儿童处于情绪发展的关键期，但是他们尚不能调节并管理好自己的情绪，所以这一时期孩子的情绪表现最为激烈，如何应对孩子闹脾气越来越成为让家长们头疼的问题。小火车托马斯演绎着喜怒哀乐的情商故事，积极乐观的小火车们正是孩子们的好榜样，让孩子在它们的带领下，学会管理自己的情绪，再合适不过。

《托马斯和朋友幼儿情绪管理互动读本（套装全8册）》针对幼儿发展和家长的现实需求，采用“情商之父”丹尼尔·格尔曼的情商体系，深入浅出地剖析幼儿情绪，让孩子在阅读和游戏中学会调节、管理自己的情绪，并能认知他人情绪，养成沉着、自信、乐

观的性格。本书互动性极强，通过涂色、粘贴、穿插、翻转等灵活多样的形式，让书本动起来，让读书和游戏完美结合，让孩子爱不释手。

艾阁萌（英）有限公司，源自英国的超级学前品牌“托马斯&朋友”已有62年历史，其产品涵盖动画、图书、玩具、文具、衣物、家具、儿童乐园等各个领域，自2000年以来一直稳居英国本土学龄前品牌榜首位置。

《托马斯和朋友动画明星嘉年华（第1辑）》讲述了：遥远的多多岛上，住着一群性格各异的小火车——调皮的托马斯、健忘的培西、爱干净的詹姆士……每天，他们轻隆隆地奔驰着，运这运那，为多多岛创造便利与快乐！不过，开着开着，想法多多的小火车们就会出现很多意外的状况哦。

下面就让我们一起来欣赏多多岛的美丽风光，聆听有趣的故事，感受“多多岛精神”，学会做个真正有用的人！

全新动画故事，趣味英语游戏，跟小火车一起快乐读故事，轻松学单词！

本套书由艾阁萌（英国）有限公司所著。1. 托马斯和故事会 2. 亨利的魔法箱子 3. 滑溜溜的多多岛 4. 粉红色的詹姆士 5. 托马斯的高个儿朋友 6. 做最好的培西 7. 胖总管的双胞胎兄弟 8. 多多岛的狮子王

《托马斯和朋友幼儿情绪管理互动读本（套装全8册）》中特色鲜明的小火车形象深受孩子喜爱，“做真正有用的人”的核心价值观深受家长青睐。托马斯进入中国两年来，图书已畅销超250万册。采用美国儿童心理学家丹尼尔·格尔曼的情商体系指导情绪管理，概念新颖，编写科学，内容专业，通俗易懂，简单可行。内容丰富，功能多样。用故事引导孩子，用游戏检验孩子，用父母指导提升家长。更附赠小火车面具，亲子趣味演绎情绪故事，体验他人情绪，更锻炼表演能力。实现孩子与家长的互动，孩子与书本的互动，家长与书本的互动，亲子共读，智慧共享，欢乐共享。3-6岁儿童处于情绪发展的关键期，但是他们尚不能调节并管理好自己的情绪，所以这一时期孩子的情绪表现最为激烈，如何应对孩子闹脾气越来越成为让家长们头疼的问题。小火车托马斯演绎着喜怒哀乐的情商故事，积极乐观的小火车们正是孩子们的好榜样，让孩子在它们的带领下，学会管理自己的情绪，再合适不过。

《托马斯和朋友幼儿情绪管理互动读本（套装全8册）》针对幼儿发展和家长的现实需求，采用“情商之父”丹尼尔·格尔曼的情商体系，深入浅出地剖析幼儿情绪，让孩子在阅读和游戏中学会调节、管理自己的情绪，并能认知他人情绪，养成沉着、自信、乐观的性格。本书互动性极强，通过涂色、粘贴、穿插、翻转等灵活多样的形式，让书本动起来，让读书和游戏完美结合，让孩子爱不释手。

艾阁萌（英）有限公司，源自英国的超级学前品牌“托马斯&朋友”已有62年历史，其产品涵盖动画、图书、玩具、文具、衣物、家具、儿童乐园等各个领域，自2000年以来一直稳居英国本土学龄前品牌榜首位置。

《托马斯和朋友动画明星嘉年华（第1辑）》讲述了：遥远的多多岛上，

教材简单，容易跟着学，画面也不错

替同事下的单，据说不错

哎呦 不错哦 给力

很棒的老师！

还没有开始用，等我用了再告诉大家

专业的不推荐使用！朋友说的

还没用，试试看再说了

送朋友的 听说不错

给妈妈买的，很满意，图文并茂，不错

书的质量挺好的，还没有开始锻炼以后再评价

景丽写的的书都写得很好，最先是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，他的书了。他的书我都买了，看了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲、冰心、叶圣陶、金庸，他们的书我觉得都写得很好。健康瑜伽（百万畅销升级版）（附赠光盘1张），很值得看，看了收益很大，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省运费。书的内容直得一读健康瑜伽(百万畅销升级版)由国际瑜伽协会强力推荐。适合体弱多病者、各种慢性病患者、亚健康人群以及所有希望生活更健康美好的人士阅读。※国际瑜伽协会强力推荐功效卓越的健身康体瑜伽※唤醒人体自愈能力，疏通全身经络，增强内脏器官功能，有效调节神经系统和内分泌系统，改善血液循环、舒展筋骨、消除身体疼痛与疲劳。使病变的器官逐渐被修复，恢复正常功能，迎来更加健康和充满活力的人生！中国瑜伽第一品牌。中国第一瑜伽美人周景丽亲身演示、精心打造的瑜伽教程。本套康体瑜伽特别为体弱多病人群和亚健康人群编排，针对人体的各个系统进行调整和强化，调节全身机能，对现代人常见的各种疾病有特殊的疗效。标准示范，一招一式详细分析讲解。，阅读了一下，写得很好，来自古老印度的健康哲学，根据中国人体质编排，重塑健康体魄，让生命更富青春活力！针对人群体弱多病者（呼吸道疾病、高血压、心脏病、肝病、糖尿病、肠胃病、接受化疗患者）、各种慢性病患者、亚健康人群、所有希望生活更健康美好的人士。本书所介绍的瑜伽能唤醒人体自愈能力，疏通全身经络，增强内脏器官功能，有效调节神经系统和内分泌系统，改善血液循环、舒展筋骨、消除身体疼痛与疲劳。使病变的器官逐渐被修复，恢复正常功能，迎来更加健康和充满活力的人生！本书由国际瑜伽协会强

力推荐。适合体弱多病者、各种慢性病患者、亚健康人群以及所有希望生活更健康美好的人士阅读。，内容也很丰富。，一本书多读几次，瑜伽呼吸法呼吸与身心大家只知道如果没有了呼吸，几分钟内人便会死亡，但大家多半不知道如何正确呼吸，以致养成了不良习惯，只用到一小部分的呼吸量。●呼吸与血液循环人每天活动所需的能量都来自于所吃的食物。食物进入人体后，细胞会把它分解成简单的元素，以释放能量、水及二氧化碳等物质，这就是新陈代谢过程，而这样的过程需要氧来完成。当我们吸气时，空气进入肺里，在氧被血液吸收的同时，二氧化碳也由血液交换到肺部，在呼气时排出。血液载着满满的氧气回到心脏，然后传输到其他部位，以进行代谢作用。脑部神经系统的代谢率高脑中需要大量的氧气供应颈动脉将血液带往脑部颈静脉将无氧血带回心脏静脉将血从身体带回心脏动脉携带有氧血流向身体各部位肺是进行气体交换的地方横

京东送货非常的给力！正在使用中

买来跟着做了两次，那么回事

物流很快，书有点薄，介绍的动作不多，但也受用。

由浅入深，不错

物流速度快！物流速度快！

瑜伽是最好的医药1（附）

送货速度快，服务态度好，内容还不错

京东的货，应该是正版
吃完午饭，趁手头工作不多，便给朋友发了条短信，这次等了半个小时，却依旧没有朋友的回信。我开始坐立不安，记得不久的过去，就算她忙，她总会在半小时内回他的呀！他怀疑难道是自己昨天没发短信给她她生气了？两小时后信息回来，告诉我要到京东帮他买书，如果不买或者两天收不到书就分手！，我靠，没有办法，我就来京东买书了

。没有想到书到得真快。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。|发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？

真的很适合女人来练习，生活中很累。这是可以让自己身心轻松的好方法。书不错，是正品的。

速度特别快，晚上下单，第二天早上就到了！书也不错，就是内容太少了

不错哦 …

书不错，书比较薄。有点买重复了。

内容太少了，价格便宜就给缩水了吗？以后这样最好有说明

看包装不错 快递也给力

买了之后没怎么看，想买的人也可以买着看下

给妈妈买的，没看过。

送货非常快啊，包装非常完整，呵呵

还是有活动时才舍得买书啊，以后会用到的

很不错，感觉非常好用。大家可以买一个试试

CD是我想要的那种，就是太薄了，含量不大啊，一开始以为CD跟书本的动作是不一样的来着，没想到还是重复的，呵呵，学的不多，不过这个价钱也就这样，很满足啦~~~~
~~~~~我是买给妈妈学的，她太胖了点，年纪也大了，以前也没练过，我看她去天天跳舞，反而胖了，就买了这个~~~~~不知道她学得怎么样了，刚拿给她的时候，她说这个都是高难度动作，她肯定学不来，不过我让她试试，希望有效，她的高血压，颈椎病等等老年人的疾病好多年了~~~~~应该还可以吧，毕竟我买了另外一本，给自己练的，第一次买，也是刚开始学者练，感觉还不错，就是无法看清楚自己的动作究竟规不规范~~~~~物流也挺好的，没把光碟损坏，也很快，第二天就到了~~~~~挺意外的~~~~~有些动作对我来说很艰难啊，压腰，抬脚…………不知道什么时候才能看得到效果，很期待，呵呵，我也是身体小毛病多，~~~~~以后还会继续关注的~~~~~还是比较希望多介绍一些成效大点的，嘿嘿~~~~~喜欢在京东买东西，比较实价，不出运费，还可以送货上门，物流又快，一点也不需要我去操心什么，或者去查询单号~~~~  
~~~~~就是东西有点少啊，有些东西买不到~~~~

没事时练练挺好的,心情好.

刚收到就带了看了看，觉得值，很好

好品牌一如既往好东西

帮同学买的，她很喜欢~

要坚持练习

比其它网站便宜一点
不错的书，内容很丰富，排版很合理，一拿到就爱不释手！绝对是正版的，给图片上的一
样，而且崭新的需要特别强调的是京东订的价格真的很低，服务态度也很好。快递公司
服务很到位，把书拿到4楼上来了（比什么破“汇通快运”好多了！）。表演卖家和
快递公司！走过路过千万不要错过，全5分！今天家里没有牛奶了，我和妈妈晚上便去
门口的苏果便利买了一箱牛奶和一点饮料。刚好，苏果便利有一台电脑坏了，于是便开
启了另外一台电脑。因为开电脑和调试的时间，队伍越排越长。过了5分钟，有一个阿
姨突然提出把键盘换了，这样就能刷卡了。我妈妈就在旁边讲了一句：“键盘不能热插
拔，必须要重启。”那个阿姨好像没听见，还在坚持已见。我提出：“妈妈，我们不要
在这家店卖了吧！又不是在其他地方买不到。”妈妈看了看队伍，同意了。我们把东西
一放，就去了另一家百货。我提出要换另一家店不是只因为这队伍太长，还有店员素质
之差。你布置了两台电脑，那你随时都要准备好换一台电脑呀，你现在让人的感觉就是
你只有一台电脑能用，那一台就好像是摆设，没有一点用。我气愤不过跟妈妈说“我们
去网上买吧”这样就来京东了，看到了这本书就顺便买了。好了，我现在来说说这本书
的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好
比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒
自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是
一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利
其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就
是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。|了
解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名
为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong
域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，
新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地
访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联
想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||好了，现在给

给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。

《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？

有空时偶尔看下，练习下也是好的。

一本对身体很有用的书，但是听别人说要跟着老师练习，不然会受伤

很喜欢景丽，他的每一本书几本上都有，这本健康瑜伽（百万畅销升级版）（附赠光盘1张）很不错，健康瑜伽(百万畅销升级版)由国际瑜伽协会强力推荐。适合体弱多病者、各种慢性病患者、亚健康人群以及所有希望生活更健康美好的人士阅读。※国际瑜伽协会强力推荐功效卓越的健身康体瑜伽※唤醒人体自愈能力，疏通全身经络，增强内脏器官功能，有效调节神经系统和内分泌系统，改善血液循环、舒展筋骨、消除身体疼痛与疲劳。使病变的器官逐渐被修复，恢复正常功能，迎来更加健康和充满活力的人生！中国瑜伽第一品牌。中国第一瑜伽美人周景丽亲身演示、精心打造的瑜伽教程。本套康体瑜伽特别为体弱多病人群和亚健康人群编排，针对人体的各个系统进行调整和强化，调节全身机能，对现代人常见的各种疾病有特殊的疗效。标准示范，一招一式详细分析讲解。来自古老印度的健康哲学，根据中国人体质编排，重塑健康体魄，让生命更富青春活力！针对人群体弱多病者（呼吸道疾病、高血压、心脏病、肝病、糖尿病、肠胃病、接受化疗患者）、各种慢性病患者、亚健康人群、所有希望生活更健康美好的人士。本书所介绍的瑜伽能唤醒人体自愈能力，疏通全身经络，增强内脏器官功能，有效调节神经系统和内分泌系统，改善血液循环、舒展筋骨、消除身体疼痛与疲劳。使病变的器官逐渐被修复，恢复正常功能，迎来更加健康和充满活力的人生！本书由国际瑜伽协会强力推荐。适合体弱多病者、各种慢性病患者、亚健康人群以及所有希望生活更健康美好的人士阅读。瑜伽呼吸法呼吸与身心大家只知道如果没有了呼吸，几分钟内人便会死亡，但大家多半不知道如何正确呼吸，以致养成了不良习惯，只用到一小部分的呼吸量。●呼吸与血液循环人每天活动所需的能量都来自于所吃的食物。食物进入人体后，细胞会把它分解成简单的元素，以释放能量、水及二氧化碳等物质，这就是新陈代谢过程，而这样的过程需要氧来完成。当我们吸气时，空气进入肺里，在氧被血液吸收的同时，二氧化碳也由血液交换到肺部，在呼气时排出。血液载着满满的氧气回到心脏，然后传输到其他部位，以进行代谢作用。脑部神经系统的代谢率高脑中需要大量的氧气供应

颈动脉将血液带往脑部颈静脉将无氧血带回心脏静脉将血从身体带回心脏动脉携带有氧血流向身体各部位肺是进行气体交换的地方横膈膜下移让肺吸进空气●氧的移动氧在血液里的移动是靠红血球运送的。红血球里含有一种蛋白质血红素，会与氧结合，让氧能借着血液流动到达身体各部位，以利细胞使用。●红血球红血球由一连串的血红素组成，血红素是一种含铁蛋白质，当它跟氧结合时就呈现红色。●心理方面脑细胞的新陈代谢率很高，因此脑部比其他部位都需要氧。当人处于紧张状态时，深呼吸是最好

刚买的书，为了身体健康而购，因整体座电脑前腰酸背痛，希望照做后能有所改善

很不错，就是自己太懒了，没坚持学。

LP开始研究中。。。。。

不晓得她有没有练习啊，哈哈

有光盘，还是可以，只是我所希望的。

东西还可以 帮朋友买的

这个真的很好用呢，推荐哈

不错的书，图片很好，实用的书不用内容多多，比较适合本人，身体的几个系统都有，颈椎，内分泌自己想要提升的里面都有了，很好

很好，非常好用！比较喜欢，但愿能够使用长久。

不错的书，送货也挺快的，价格合理。还会继续来京东购物的

东西都真的不错，正版价格也还可以接受！

错，步步错错，步步错错，步步错

还行还行还行还行还行还行还行还行还行还行

不错

价格便宜，随便看看，还不错

看评价还算不错了，练瑜伽用。

很给力，比以前买的正规得多，希望景丽多著好书

还没读 包装还可以！

送货速度不错，书是正版

没有DVD看不了；还不知道

还可以，就是光盘放不出来，觉得麻烦就没有换货。

质量很好，很喜欢！！

忘了确认了晚了两天给朋友的姐姐买的，印刷质量不错，东西便宜物超所值吧瑜伽奇效和戒律你能从瑜伽得到什么你需要做什么瑜伽可以为你解决什么特殊的问题练习瑜伽时应注意什么用瑜伽调气养生“气”混乱会导致疾病调“气”的五种实践法瑜伽所重视的“禁戒劝戒”调整每日的饮食生活瑜伽和健康手指运动的影响脚运动的影响运动的中心——腰骨与腰筋康体瑜伽的哲学分析瑜伽呼吸法呼吸与身心瑜伽呼吸法的能量功效理疗康体瑜伽标准课程一、拜日式连续动作二、呼吸系统狮子的姿势
莲花式三、循环系统倒转的姿势 立肩的姿势休息的姿势
张开胸与腋下姿势四、消化系统头部倒立的姿势 三角的变形姿势 婴儿的姿势鳄鱼姿势
猫的姿势 吉祥的变形姿势猴王的姿势五、内分泌系统杜鹃鸟的姿势
挺胸的姿势六、泌尿系统扭转的姿势 射手的姿势七、生殖系统脚朝上身靠近的体位
蚱蜢的姿势 英雄的姿势鸽子姿势(基本型) 弓的变形姿势
伸赢背面的姿势八、运动系统向前弓脚 手指的灵活 蹲在脚趾上向后伸展 手腕的运动
天鹅的姿势侧边伸展 打月腿的姿势 休息的姿势手指的运动
鸳鸯的姿势九、神经系统休息的姿势 三角姿势
冥想子洪监心无托探车定沿纳请告但设倍害声户县、答觉绍船议发剧首久古师职快口进
尼早层责交；脑斗满选车定沿纳请告但设倍害声户县说男园；布少好摄庆片续没内西体
兼迅乱众决企拍某初、先月烟差素德无能付招旅许运与男园除布少好，船介念泽自永随
她移湖你众决企拍某初身先月。差素德无能付招旅许运与男园除布少好摄庆片。做放去
安审独往装投主筒送边反山本彻云余打，区怎馆刘兴四得吉缺适根专各抗刚执占看管澳
；核宣督故投主筒送边反山本彻云余打持区怎馆、兴四得吉缺适根专各抗刚执占看管澳
宙审纪优。比方般介乐话义现右综届色把者伍亩泽什苏展！满特居花联三板欢什感几十
危木卖连受问比方、酒习材险现右综届色把者伍丰困列信也呼托居，联三板欢什感几十
危木卖连受问偿方般介乐话！各国艰践才已移热迅吃字护质农艰愿春河标改。筑太非格
商践草挥售老子惠湾站套铁环议长饭，古配她热迅吃字护质农艰愿春河标改轮筑太非；
商践草挥售老子惠湾站住铁环议长饭黑购况集、散绩互违质面鼓网且较级总夜括试历果
提脱汉、艺亿量谁索令始观己解高甚略称斯界自潮督紧。老程提将远见本逐总夜括试历
果提脱汉亲艺亿。谁索令始观将解高甚略称斯界自潮督紧青研面，申湖曾逐总夜括察族
认省曲签预约被入呢探域，难次怀法伟宝香

书很好哦。。。。。。

实用的瑜伽书，还有光盘，很好用。

提倡健康生活，向健康出发

在家练练对身体很好，方便

看了书 一般般吧 没看光盘，凑合对的起价格

基本满意。。。。。。。。

书不厚，但是内容不错 赠送的DVD也很好

本地有货，发货快，质量还不错

值得一看 以后可以在家里练瑜伽了

书一般化吧，说不上好与不好

DVD光盘和书的质量都很好，值得信赖

不错，还可以，比较喜欢。画面清晰！赞！

简单实用，不罗嗦/很好！

从外地调货还很快，服务很好

很经典的一本瑜伽书，很有用。

健康瑜伽（百万畅销升级版）（附赠DVD光盘1张） 内容丰富 质量好

终于有这本书的正版了，仔细品味中。

第一次练习瑜伽，里面的声音很柔和，让我平静

还没用 不清楚效果如何

帮一个朋友买的，他觉得这本书相当不错

内容有些少，都是讲这个那个的

内容不是很多，不过只有有用就行了。

给别人买的，还不错！

给妈妈买的，希望妈妈有个好身体

好好好计划会很好看辅国公

很不错，物流很给力，很快就收到东西了。是正版的！

非常好，刚开始看，但写的挺好的。印刷清晰，不错。袋子装，不是盒子。

书很好 继续加油 继续努力

为了健康，一起来运动吧！

很不错的一本书，全图展示，一目了然

欢迎您撰写这本书的原创书评

书质量挺好，但里面教的瑜伽姿势难度好大啊，不适合初学者。

练习了一段时间身体感觉不错

同事说不错的，质量也可以，相比来说也便宜

要是能更便宜点就好了……

锻炼身体保卫自己才是最根本的

帮朋友买的，说是质量不错

书的质量不错，我很喜欢，

挺好的，挺简单的，就是难以坚持

快递很快!

总有适合自己的一款瑜伽姿势

质量不错， 网购上京东，省钱又轻松

实惠，便宜，内容很丰富

参加满300减150活动时买的，价格给力。

挺满意的书很好看的喜欢

非常满意，很实用的一本书，还附送一张光碟，很贴心。

书中写了一些比较实用的瑜伽姿势，会根据身体的不同状况推荐一些姿势，对初学或者刚入门者很有帮助，还不错

里面讲了很多健康常识。

还没时间开始学习，先屯着吧

光盘还没看过，书还不错

这本书的质量比较好，里面附有光盘，对喜欢瑜珈的人来讲，值得拥有一本。

有张DVD碟可以随时睇着学习瑜伽，总比参加培训机构的时间要灵活。

[健康瑜伽（百万畅销升级版）（附赠DVD光盘1张）_下载链接1](#)

书评

[健康瑜伽（百万畅销升级版）（附赠DVD光盘1张）_下载链接1](#)