



曲影—高级健康形体专家 愉快享瘦 极速消脂

◎ 神奇瑜伽极速消脂术

◎ 千年美丽智慧 ◎ 印度燃脂美体密技

7日速效瘦身瑜伽

Chiyang

Fasting is an extremely effective way to cleanse and purify the body and mind. It just allows the entire digestive system time to rest, and the energy that you would normally use to digest and absorb food is instead used to repair and strengthen all of your body systems. In addition, many people find that fasting makes them feel particularly alert and clear-headed, enabling them to focus better and achieve longer of concentration or meditation.

Fasting is an act of self-discipline that should be carefully managed. Although austerity and self-control are important ideals, yoga does not condone extreme self-deprivation. A fast should be used only to cleanse your system and restore balance to your body. Fasting should be avoided by anyone who is unwell, pregnant, breastfeeding or taking prescribed medication, unless under strict supervision. Fasts should be undertaken sensibly and people find that fasting sensibly is sufficient.)

Fasting should not be considered a quick way to lose weight. A weight-loss diet involves a long-term change in your food intake, not just a few days' only, and this is why most people fast between one and three days. A one-day fast can rest the digestive system and detoxify it.

If you want to fast for more than a day, seek the advice of a herbalist or naturopath. If you do fast during a period when you don't have to work and are not doing any physical work, it is possible to be in a state of permanent inner peace. Most of us simply do not drink enough pure water—it is possible to be in a state of permanent inner peace with real, many other health problems. Drinking tea and coffee the same way and coffee are both acidic and do not have the same refreshing effect as they increase the output of acids and the removal of water from the body. They place stress on the body.

Simply prescribe a specific range of foods to be eaten or avoided. Fasten it sets out a range of principles, such as the three gunas and vegetarianism, which can be adapted to our individual circumstances.

只要7日，就有惊喜!!!

瑜伽能给你
BOOK+示范VCD+瑜伽音乐CD

燃脂呼吸术+强力激瘦体位组合
+魔鬼瑜伽瘦身餐
+瑜伽生活戒律

Indian secrets of burning grease

7日愉快YOGA

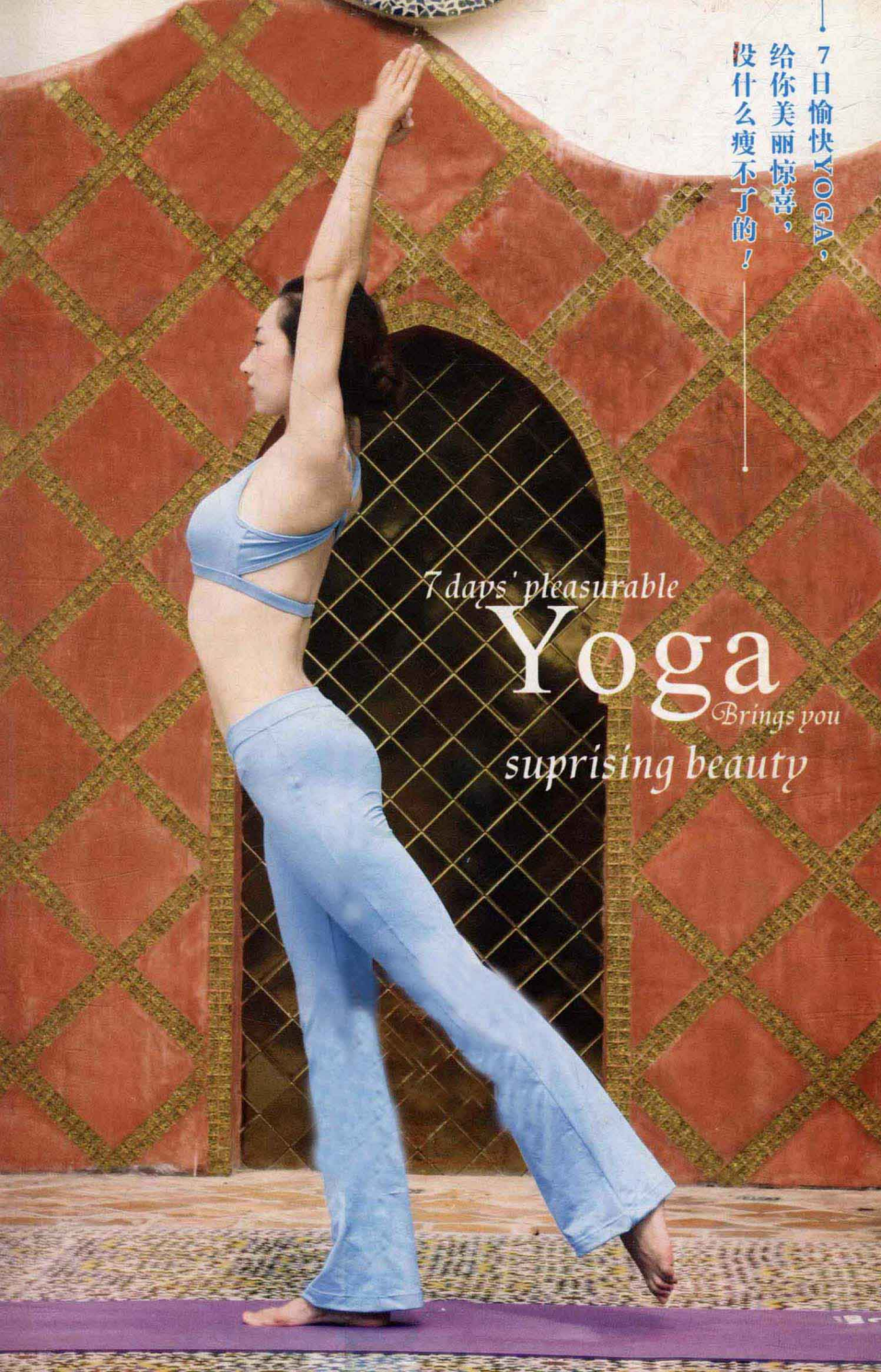
给你美丽惊喜，

没什么瘦不了的！

7 days' pleasurable

Yoga

Brings you
surprising beauty



CONTENTS

目录



01 序：享瘦主义入门——曲影话你知

BASIC OF FITNESS — QUYING TELLS YOU

03 我与曲影的美丽天使契约书 A Perfect Angel Contract of Quying and Me

05 第一章 神奇瑜伽消脂术，7日后带给你惊喜

MIRACULOUS YOGA SURPRIING YOU AFTER 7 DAYS

05 什么是瑜伽？ What is Yoga?

06 不用怀疑，瑜伽也能速效瘦身！ Don't Hesitate! Yoga Can Keep Fitness

● 燃脂呼吸法 ● 冥想 ● 瑜伽体位法

09 速效瘦身呼吸法 Breathing to Lose Weight Fast

10 我的瑜伽瘦身七大戒律 My Seven Weight Losing Rules of Yoga Fitness



15 第二章 7日激动体验，强效瑜伽体位激瘦锻炼

SEVEN DAYS' EXCITING EXPERIENCE, YOGA ASANAS FOR FITNESS

16 速效瘦身瑜伽组合

Fast Fitness Yoga Fabrication

16 热身运动 Warming Up

● 拜日式

21 手臂消脂术 Arms' Lovely Curve

● 固肩式 ● 鹤蝉式 ● 环绕肩部 ● 细臂式 ● 天线式

● 蛇伸展 ● 手部运动 ● 树木式

33 紧急瘦腰法 Imminence Reducing Grease

● 飞机式 ● 腰转动式 ● 滑翔式 ● 手枕式 ● 英雄式

● 仰卧起坐式 ● 鸽子式 ● 扭转腰式

43 魔力塑翘臀 Magical Warping Hips

● 抬臂式 ● 后抬腿式 ● 下蹲式 ● 舞王式

● 侧提腿式 ● 猫的变形 ● 式桥式 ● 蝗虫式



54 玉腿减脂招 Fitness Legs & Plan

- 剪刀式
- 踩单车式
- 收腹举腿式
- T平衡式
- 跪姿举腿式
- 仰卧举腿式
- 牵引腿肚式
- 半蹲式

65 配合瑜伽的最佳塑形运动组合

The Best Set Of Acrobatics Matching Yoga

67 美腿消脂瘦身运动组合 Fitness Sports to Turn Grease

69 摆脱“西洋梨”塑体运动组合 Fitness Sports To Get Rid Of “western Pear”

73 紧急恢复！全身综合锻炼 Emergency and Synthetic Sports

78 第三章 曲影瑜伽食疗馆

QUYING'S YOGA FOOD THERAPEUTICS



80 认识卡路里 Recognizing Calorie

81 贪嘴时的水果及甜点 Fruits And Cookies For Greed

- 水果蛋糕寿司
- 西红柿柠檬蜜
- 水果玛璃
- 黄瓜苹果汁

83 新鲜美味蔬菜篇 Delicious Vegetables

- 五小福
- 黄炒韭菜花
- 香橙沙拉
- 油醋沙拉

86 爱惜自己的好汤 Restorative Soup

- 海带瘦肉汤
- 山药枸杞粥
- 田七除斑瘦身汤
- 薏仁雪莲汤

88 一日瘦一斤魔鬼瘦身餐区 One Day One Jin ,Lunch With Low Calorie

- 一日瘦一斤超级便利7.11瘦身餐
- 一日瘦一斤回春防老美白餐
- 一日瘦一斤再造瘦脸餐
- 一日瘦一斤瘦腰美腿餐

90 第四章 曲影瘦身堂——突破瓶颈，减磅新发现

QUYING FITNESS ROOM

- 体重停滞期该怎么办？
- 运动之后最忌讳吃的食物
- 感到酸疼时仍要继续运动
- 我认真地进行减重计划，怎么反而重了？
- 我瘦是瘦了，但局部还是肉肉的不够匀称，有什么办法？





享瘦主义入门

曲影话你知
Quyng tells you

“你是否做好了**减肥**的准备？”

“你敢发誓，

如果你瘦下来，

就不会让自己再胖回去吗？”

为了穿上那件迪奥的晚礼服，
为了从天而降的真命天子，
为了一个新的工作机会……
就如同明星们为了剧情需要，
或是一周后要走奥斯卡颁奖礼的星光大道一样，
很多时候我们需要快速瘦身，
但却又害怕失去健康。
总是听说谁谁快速瘦身后复胖，
这还是小事，更可怕的是，
服用药物快速瘦身后的齿摇发落，
皮肤满是皱纹……最惨的是有人为此失去生育能力，
有人为此丧失了生命。

速效式的瘦身法，真的会导致如此多的不测后果吗？为什么苦苦追寻来的各种各样的速效瘦身法，到头来得到的还是减了又肥、陪了夫人又折兵的结果呢？问题的关键是：你没有好的瘦身方法，减的是水分，而不是脂肪，真正的瘦身效果是“瘦身美体”。

你也没有好的激励方式。在偶像日剧《恋爱奇迹》中，叶月里绪菜饰演一个个性可爱的胖女孩，不幸的是，胖胖的她永远只能做帅哥的干妹妹，直到她减肥成功，才开始真正的爱情人生。相对来看，我们是否常常都只把减肥当成一种赎罪，却没有正视它对你人生的意义？如果你没有身体自主权，你认为你还可以掌握自己的人生吗？除却健康的因素，如果你的生活因为肥胖，而陷入种种不利境地，那么为什么不下定决心改变自己的形象呢？不要把减肥当减肥，减肥是从魔鬼的欲望中，夺回你身体自主权的战争。就像许多人努力工作，有着强烈的事业心一样，请将减肥当作你的事业，因为只有让自己不再为身材问题而去扭曲个性的时候，你的人生才真正地开始。

回想一下，你的身体形象是否都靠高热量食物创造出来的？每一公斤的体重，是靠7500卡热量累积成型，洋芋片形成你肥厚的胸背，水桶腰则是甜食造成的，至于大腿与臀部，都是一边看演唱会录像带，一边吃披萨和可乐堆积出来的。想要减一公斤，听起来简单，做起来难，只有靠饮食控制与运动双管齐下，才能达到你的完美标准。

我为大家带来的这套具有突破性的“速效瘦身瑜伽”一周便可以急速减重，是一种对身心都有很大益处的奇特自然瘦身法。它以独特的瑜伽体位法配合严格的瑜伽饮食戒律，其特点是：快速、安全又不辛苦；易学易练容易坚持；当七天瘦身取得阶段性的成功之后，保持战果不反弹也是轻而易举就可办到的，是想瘦又追求健康人士的最佳选择！



我与曲影的美丽天使契约书

A Perfect Angel Contract Of Quying And Me

本人 ，愿奉献所学瘦身资讯并带领各领域之专业人士与读者分享，一同成长

本人 _____ 立志打造一个全新亮丽的自己

我立志将全身上下不满意的

☐ 1松松手臂

☐ 2厚厚背部

☐ 3圆润腰围

☐ 4肥肥臀部

☐ 5粗粗大腿

☐ 6壮壮小腿

☐ 7身心健康

☐ 8皮肤光泽

从 _____ 年 _____ 月 _____ 日起跟曲影老师一起努力瘦身，加入快乐健康的瘦身美人族。

我的身体现状

我的美丽目标

体重	公斤	体重	公斤
上手臂	公分/寸	上手臂	公分/寸
臂围	公分/寸	臂围	公分/寸
小腿	公分/寸	大腿	公分/寸
年龄	岁	小腿	公分/寸
身高	公分/寸	年龄	岁（外表看起来不像）
健康情况（ ）不佳（ ）普通（ ）良好		身高	公分/寸
肤色、气色（ ）不佳（ ）普通（ ）良好		健康情况（ ）不佳（ ）普通（ ）良好	
精神状态（ ）不佳（ ）普通（ ）良好		肤色、气色（ ）不佳（ ）普通（ ）良好	
食量状况（ ）暴食（ ）正常（ ）厌食		精神状态（ ）不佳（ ）普通（ ）良好	
睡眠状况（ ）不佳（ ）普通（ ）良好		食量状况（ ）暴食（ ）正常（ ）厌食	
		睡眠状况（ ）不佳（ ）普通（ ）良好	

你的体重标不标准：要减肥，必须知道自己的体重标不标准，常用的算法包括：

标准体重

成年男性标准体重（公斤）= [（身高cm-80）×0.7] +/ -10%

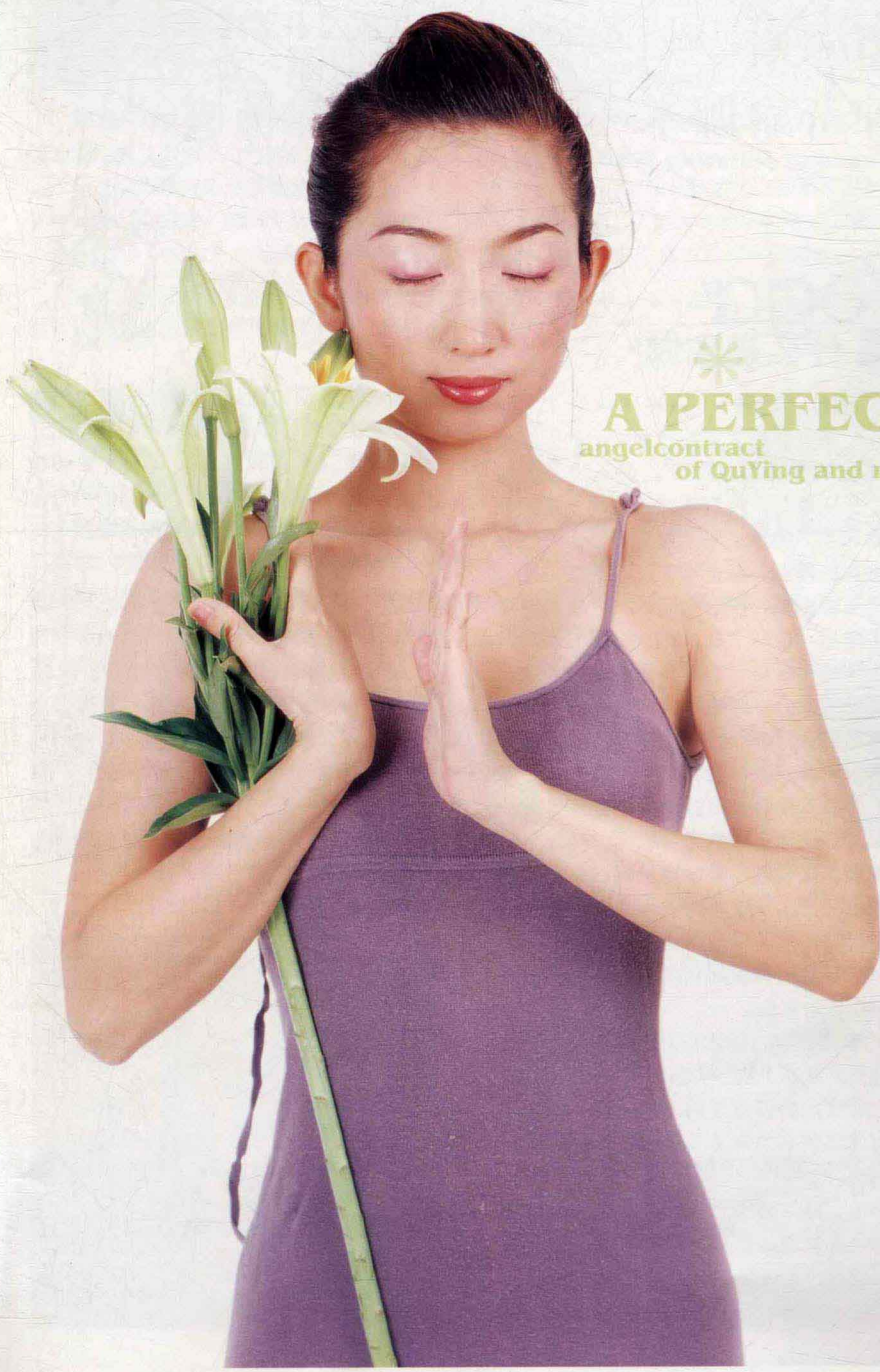
成年女性标准体重（公斤）= [（身高cm-70）×0.6] +/ -10%

WHR指数（腰臀围比）

最小腰围除以最大臀围，男性超过1.0，女性超过0.8，即属肥胖一族。

BMI指数

体重除以身高的平方，数值在18.5~24之间为正常，低于18.5就是过瘦，超过24即过重。



A PERFECT

angelcontract
of QuYing and me

第一章

神奇瑜伽术—7日后带给你惊喜

Miraculous Surprising You After 7 Days

Yoga:

What Is Yoga?

一 什么是瑜伽?

瑜伽，起源于6000多年前的“古印度”，是世界四大文明古国之一的印度传统文化的重要组成部分。是一门源远流长、历史悠久、内容丰富的练功方法。在“古印度”的那个乐园里，圣贤们通过特定的实施原则，在自己身、心系统中导入天地生命系统，整合成天地人生命系统过程中悟出：地球上的人类，身、心系统只是为维持生命最低功能而结合着，人体功能的绝大部分以睡眠形式潜伏在体内，并破解出其直接原因在于常人身、心大部分处于分割的状态，换言之：人的身体，感情、头脑及精神都是处于要求实现各自的需求和愿望而运作的无序状况。伴随生命的发展，这种身、心分离状况日趋严重。并使得每个人无法将身、心能量序化成整体一样起作用。而瑜伽体系认为，只有把身、心能量高纯度序化才是充分挖掘潜能赖以实现的平台。

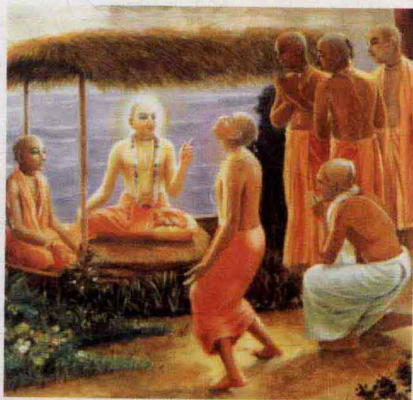
“瑜伽”意旨躯体与心念在稳定、安静和舒适的状态下达到和谐统一。

印度的帕谭佳里的《瑜伽经》中对瑜伽有非常精确的定义：最稳定最舒适的姿势。

瑜伽的体位练习是配合呼吸的韵律围绕脊柱伸展身体完成各种姿势。方法上强调“动静结合”，练习过程中把人的神、形、气（精神、形体、气息）能动的结合

起来，外练筋、骨、皮，内养精、气、神。藉着瑜伽体位练习使脑细胞的电活动得到调整、改善和提高，有利于大脑控制、调整各部脏器的功能，尤其是内分泌系统的功能调整，减肥效果不但明显而持久，同时还能美体（塑身、美姿）。

瑜伽与健美操两者有所不同：健美操使肌肉和内脏处在极度紧张状态，而瑜伽可使新陈代谢低缓，使生命体系放松，产生增进美容与美体的最大功效。神奇的瑜伽有助于你：集中精力，创造良好的感觉和平和的心态，增强自我价值和信心；改善身体内部机能，使身体的能量与活力得到全面的恢复；使肌肉与骨骼得到强化训练，全方位促使脂肪分解，加速体重下降。



不用怀疑，瑜伽也能瘦身！

瑜伽是伸展动作和呼吸方法组成，也属柔韧性运动，能改善脊椎柔软度，它藉由扭转弯曲伸展的静态动作及动作间的止息时间，直接刺激神经和肌肉系统。

印度瑜伽研究所及美国华盛顿瑜伽研究所对肥胖者治疗的临床经验显示，所有肥胖的人都有些共同习惯，都有下列共同的特性：1. 惯于饮食过量。2. 大部分时间都在吃东西。3. 吃得很快，没有充分咀嚼。4. 用过晚餐，很快睡觉。5. 缺乏劳动或没时间做运动。

我在培训和教学中用现代医学的理论对瑜伽减肥、塑身从心理、生理、生化几方面进行探析，现总结出瑜伽养生瘦体的方法和原理：

正确的呼吸方法··

在现代生活中，因紧张或兴奋我们的呼吸常会感到急促。瑜伽提倡横隔膜式（胸、腹式）呼吸，速度愈慢愈好。

瑜伽呼吸方式的减肥原理：瑜伽的深呼吸运动能增加体内细胞的氧气吸收量，包括脂肪细胞，使得氧化作用增加而燃烧更多的脂肪细胞。

- ① 对大脑皮层和皮层下中枢、植物神经系统及心血管系统起到良好的调节作用，使控制食欲的脑部（摄食中枢）功能正常化，防止过度摄食。
- ② 按摩腹腔器官，实现对内脏活动的自我调节。如加强胃肠的蠕动及增强胰脏功能促进溶解脂肪的消化酵素分泌。
- ③ 可使肌肉放松，加速全身血液循环，有利脂肪分解。
- ④ 增强腹肌，祛除腹壁脂肪。



瑜伽是一种最自然的减肥良方，想吃就吃，想睡就睡，体力如常又快乐享瘦的减肥方式舍瑜伽之外无它。练习瑜伽之后感到艰辛的人我未曾听说过，而经过瑜伽的洗礼后获得身心平衡者甚多。因此，尝试过其他减肥方法或是美容体操无效后改练瑜伽的人一天比一天多。

说来瑜伽的减肥效果真是异常神奇，它是在练习者本身的自我“减肥方法”督促下配合体位法才得以成功，因此练习者的自我心理因素相当重要。

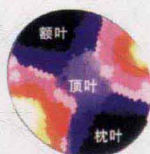
肥胖属心身性疾病。由于体态的臃肿、活动不方便、不美观，许多人易产生自卑感及负面情绪，如紧张、焦躁、恐惧、缺乏自信等。紧张及焦躁之时用吃、饮酒或使用镇静剂来使自己平静，不自觉地养成生活上的坏习惯。

瑜伽冥想通过通过对精神的修炼令人学会控制自己的思想与行为，控制任何可能破坏减肥计划因素的产生：负面情绪、对食物的欲望、惰性……从心灵开始调节，从而从根本上克服减肥的天敌。

美国密西根医科大学与加州大学共同研究发表的资料，曾掀起冥想风潮。各大医院用冥想的方法治疗精神焦虑、心脏病、高血压、糖尿病和肥胖等心身性疾病。据实验结果显示，冥想放松的效果是睡眠的三倍，并下结论说：“现代社会是弥漫压力的时代，如何使人体组织充分休息，应该与医疗有密切关系。”

冥想时大脑的生理生化活动表现：

脑电图上的 α 波活动增强，波幅增大，频率减慢，节律平稳，皮层各区域的 α 波趋向同步化。这是反映大脑皮层安静状态的波形，这种主动性内抑制状态有助于大脑功能的调节、恢复和改善，下丘脑垂体肾上腺轴系统会发生一系列效应性改变，从而显出整体性的影响。



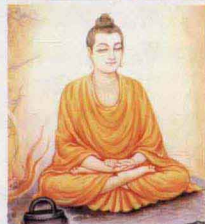
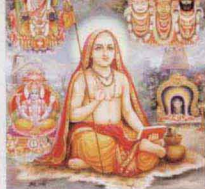
•冥想之前



•冥想之后

大脑高级神经中枢某些神经介质的分泌增多，如5羟色胺、内啡肽等物质可使人精神振奋，情绪愉悦。

美国和德国科学家研究发现，冥想时人的呼吸、心跳减慢，血压降低，全身耗氧量降低，血氧饱和度达百分之百，大脑及内脏器官进入休息状态，PL和PDK4两种基因引发的冬眠基因可控制或“开关”人体内部机制，让进入冬眠的身体停止依赖碳水化合物，改以大量燃烧脂肪来产生能量。可见，冥想类似“人工冬眠”，对肥胖及其并发症的治疗功效令人惊叹。



HRṢĪKEŚA



ACYUTA



NṚSĪMHA



KEŚAVA



“瑜伽乃自我的心路历程”

这句话绝非子虚乌有，只要您肯耐心练习，
成功后的喜悦将指日可待。



PADMANABHA



VAMAN



UPENDRA

DANA

■ 瑜伽体位法 · · ·

瑜伽为什么能够快速减肥呢？它并非魔术，在医学上是有其理由存在的。

瑜伽讲求全身的紧张和松弛相辅相成，而其呼吸及精神的集中有助于全身的均衡发展，这些是构成减肥的原动力，当然不可忽视的另一要素是促成体内多种腺体的正常分泌机能。

比如，人体的喉咙正下方有一甲状腺器官。甲状腺主司身体的新陈代谢和调节功能，由该部位分泌出来的荷尔蒙被称为甲状腺荷尔蒙，它的分泌正常与否直接关系到人体的脂含量正常与否，当然这是一个十分复杂而又精密的生理过程，我们在此不作深入探讨。

基于这个原理，市面上出售的各种减肥药多半掺有甲状腺荷尔蒙促进物。但是，服用这类药物后，人体的新陈代谢不正常提高，食物的分解功能转劣，反而对身体造成不良影响。所以这类减肥药还是少吃为妙。

瑜伽体位法中有许多“肩膀倒立的姿势”，它能刺激松弛的甲状腺增加释放荷尔蒙，让体内新陈代谢机能旺盛，血液循环顺畅，更能提高心脏及肺脏机能。脂肪代谢也因练习瑜伽而增加，体内的脂肪会转换为肌肉与能量。这意味着在减少脂肪的同时，你也能得到较好的肌肉质地与较高的活力水平。

瑜伽体位法中有大量拉、伸、弯、扭、叠、倒立等独特的姿势，并强调每个姿势要保持一定长的时间，再配合深度的呼吸，所以能充分锻炼其他运动不可能锻炼到的部位，而整个看似静态的运动过程实际上已消耗大量的热量和脂肪。

瑜伽体位练习是一种静力运动，它不会像其他运动那样，在运动过后让人处于疲劳甚至虚脱的状态，反而让人感觉周身舒泰，全身微微发热，真是越想练。所以，很容易你就能将瑜伽坚持下去，从而稳住瘦身成果。很快你会发现皮肤紧实了，围度变小了，整个人变得容光焕发！

瑜伽是集医学、科学、哲学之大成。我们不仅是知性地、感性地而且要理性地去实践“它”。“健美”不单是指锻炼出一个好身材，它还应当包括靓丽的肌肤、健康的体魄、充沛的精力等。瑜伽就是通过精神的修炼与身体的锻炼，配合正确的饮食及生活习惯来达到养生美体的目的。尝试用瑜伽的生活方式去照顾你的身体，聆听它、喜欢它、尊敬它、呵护它，它会以良好的运作来回报你。



Breath:

Breathing to Lose Weight Fast

速效瘦身呼吸法

- ① 两脚脚底并拢
- ② 两膝尽量向下，上半身尽量向上伸展
- ③ 两臂尽量向上伸直，两手食指伸直其它手指弯曲
- ④ 收紧小腹边扩胸边吸气
- ⑤ 吸气的同时上半身向前倾倒腹部尽量下压
- ⑥ 上半身倾倒到最大限度停止呼吸
- ⑦ 当憋不住气时边吐气边抬起上半身两臂不要用力
- ⑧ 起身呼吸五次后再重复此动作反复五十次



Rules:

My Seven Weight Losing Rules of Yoga

四 我的瑜伽瘦身七大戒律

很多爱美的女孩子，都会在瘦到目标之后就不再持续运动，结局是肉肉就这么一点一点地回笼了。因此，我将由多年教学经验融合而成的瘦身七大秘方教给大家，想要减重的人只要切实遵守这七大秘方，就能塑出想要的线条。

秘方

安全第一 | SAFETY FIRST

关于瘦身，绝对强调安全第一。很多人（尤其是女生）都会在广告唆使或者想快速减肥的心态下，掏腰包去买一些成分不明的药物，或利用三两天进行猛烈运动，一心想瘦，却不考虑这些标榜快速瘦身的减肥药或强力运动会给自己的身体造成什么样的后果。过急过猛的减肥方式，身体上很多器官并不见得能负荷，光是肝功能就要非常注意，更别说是其他器官了。

瑜伽是一种自然疗法，绝对是世界上最安全的减肥方法。它讲究在自我能力范围内提高韧带的灵活性。并非将韧带无限拉长，而是循序渐进，决不能硬拉猛练，这样只会损害关节的软组织、韧带，产生相反的效果。所以练习时一定要注意安全，难的动作尽力而为，适可而止。

秘方

持之以恒 | PERSEVERANCE

不管你是正要决定减肥或是已经减肥成功，如果想要身材不变形，持之以恒地运动和注重饮食，是最好，也是最容易的方法。

不管是选择哪一种方式进行练习，持之以恒都是最重要的，要克服自己心里的障碍，让运动自然地成为生活中不可或缺的一部分。

瑜伽是一种持续性的柔韧性练习，可以收紧身体各部位的赘肉，从而使身材线条更美好，想要保持得好，就得持之以恒坚持下去。每天动个40分钟、1小时根本不算什么。而且，当你不知不觉养成习惯时，就算要你停止动，你都会觉得浑身不对劲。

秘方

营养均衡 | NUTRITION

现在市面瘦身的产品太多了，除了外在的擦、涂、抹、拍之外，也有很多食谱教你怎样吃。只要是以健康为出发点，这些“教人怎样吃才会瘦”的食谱都有一定的效果，

不过假如光是吃减肥食谱而没有注意到营养，那么即使是瘦，也瘦得不美。

瑜伽主张吃悦性食品，它们可以为人们提供足够的蛋白质和维生素。瑜伽文献称人的牙齿和消化道是为处理素食而设计的。因此，无论您是从事何种职业，也无论您是否练习过瑜伽，我们向您推荐自然、健康的瑜伽饮食，当然，您不必着急勉强，也不必一步到位。只要大家谨记“吃得有方法、吃得有节制，让你的身体不会发出放弃减肥的讯号”这个原则就行了。



হরে কৃষ্ণ হরে কৃষ্ণ কৃষ্ণ হরে হরে রাম



良好的生活习惯 | *HABITS*

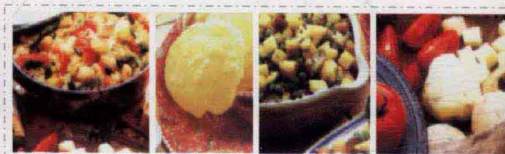
根据调查分析：“35岁以后，几乎什么毛病都可能来了，荷尔蒙减少、骨质疏松、工作记忆减退。”

这是真的喔，很多人一过30，就发现自己的体力明显衰退，此时如果还不运动或者是生活习惯不良，在35岁的时候，将会比长期运动、生活作息有规律的人更容易生病。

不良的习惯包括咖啡、烟、酒、宵夜这些小节，因为瑜伽哲学认为这些都属于有刺激性或腐败性的毒物，尤其烟草兼其二者。它不仅使人过度兴奋而且还破坏身体机能。如果把饮食中的咖啡、烟、酒、宵夜戒了，你会发觉思路更明晰、身体更平和。

关于睡眠，瑜伽强调科学有序的作息时问，建议最少不要低于8个小时，假如因为种种因素办不到，白天不妨补个眠。此外，睡眠时间多也不见得好，因为睡得太多，淀粉囤积在体内，久了也成为肥肉，所以良好又规律的作息时问真的很重要。

通过瑜伽的练习，人的自我控制力通常都很强，能够抵制各种欲望，好习惯很容易就能养成，加油喔。



多喝水 | *MUCH WATER*

水对于人体的新陈代谢非常有帮助，多喝水的人不但比较不会产生体臭，皮肤也会变得比较细，瑜伽文献称水可以消除内脏器官的污垢，我建议，每天最少喝2000毫升的水，如果没有办法这样的话，最少也要1000毫升的水，最好是早上起来就先喝一杯水，对肠子蠕动也很有帮助。

至于运动前后要怎么喝水最恰当呢？根据美国营养学会的资料，每次运动前，可以先喝120毫升的水；一旦开始运动之后，则采取每20分钟喝120毫升水的方式进行；当运动结束后，想喝多少就可以喝多少。

虽然建议大家多喝水，不过有一种水叫做“阴阳水”（就是冷、热调在一起），这种喝法对身体并不是很好，所以请大家要嘛就是喝温的，不然就是等水变凉一点再喝，尽量不要用冷热水混调。



MY SEVEN

Weight Losing Rules OF

YOGA

