

健康美体

# 合理饮食,好身材自然有

## 罗丹形体管理帮你从根本上延缓身材走形

### 罗丹简介

罗丹女士生于1970年,形体管理创始人,人体营养学,人体生态学,人体功能学,人体美学专家,中国女性身材多项指标创始人,著名形体管理专家,世界首创女性身材最新管理模式。

罗丹形体管理是帮助女性长期保持优雅的体态和设计独有不凡气质的专业管理机构,是一个全新的时尚行业,颠覆传统控制饮食来保持身材的观念,运用人体功能学和世界首创的独有技术,从根本上解决影响女性健康及身材变形的世界难题,长期保持优雅体态和服饰的完美结合,首创保持体态10年不变的身材管理模式。罗丹形体管理是二十一世纪女性追求完美身材

的必然趋势。

有的女性很爱美,自己却不会美。不知道怎样合理改变身材的不足,如何延缓体态的变形老化,怎样利用身材,发型、服装进行合理的搭配,流行的不一定适合你,年龄、体态、服饰等多项综合体系的完美结合,才能最大限度提升自己的气质;真正做到完美结合,是一个综合艺术,要想达到更高层次,必须有专业机构帮你。

### 盲目节食伤身体

有很多女性,体重并不超标(体重不是衡量身材是否漂亮的标准),但为了持久地拥有“好”身材,在饮食上非常苛刻自己,总担心身材变难看。虐待自己的同时,并没有让身材变的更漂亮;饮食结构不合理,不吃,少吃,和多吃都一样会导致新陈代谢受损,内分泌紊乱,从而导致身体变形和诸多的慢性疾病:如心脏病、糖尿病、脂肪肝、关节炎、癌症等等。

### 人性化的身体机能

我们祖先是从食物匮乏的

远古进化而来,机体有习惯性存储脂肪的能力,如果长期的能量摄入低于静止代谢率以下,身体机能担心会饿死,自动把能量转化成脂肪以备用;脂肪的能量是最高的,所以,机体习惯性地用脂肪存储能量,所以当你节食(低于基础代谢率)和饮食结构不合理的时候(如吃太多糕点等食物,有太多的氢化脂肪,身体是无法代谢的;如吃太多精致碳水化合物时,脂肪总是堆积),机会自动的存储脂肪,使某些部位产生脂肪堆积。

罗丹形体管理将定期监控饮食习惯,合理调整饮食结构,调整受损新陈代谢,从根本上延缓身材变形。不合理的饮食结构不但不能让你的身材变漂亮,反而会加速身材的变形和老化。饮食结构合理时,才能更健康,健康是一切美的前提和保证,才可以持久的拥有好身材。

### 罗丹帮你恢复好身材

好身材需要胸、腰、臀多个部位的数据合理和整体比例的协调,不能简单的以体重来衡

量,如后背无赘肉,背弓光滑,胸部丰满挺拔,充分突出女性的高贵气质和自信;小腹平坦,腰腹部无赘肉,臀部浑圆上翘,显下身修长,整体感觉亭亭玉立,妩媚动人,气质出众。通过专业的管理,无需经历手术的痛苦和风险,使身材比例更协调,立体饱满,曲线生动,保持身材原有优势,提升体态美感,科学的饮食结构是长期保持体态的基础,精确修复身材不足部位,使身材接近比例合理,才能提升体态的美感。

有些女性不懂得利用年龄,体态同发型、服装及色彩的合理搭配。罗丹形体管理会通过多方面身材分析,建立科学健康的饮食结构,精确改变身材不足部位并长期保持优雅体态,设计和保持年龄、体态、发型、服饰最完美的结合,持久保持超凡脱俗的独有气质。

让女性40岁、50岁、60岁一样拥有迷人身材和优雅气质,更自信的生活,让美丽超越年龄,历久弥新。

咨询电话:13954555093

### 美容护肤

#### 防晒夏季

#### 多吃这些食物

炎炎夏日,很多人都怕太阳晒,怕把皮肤晒黑,那么除了外面下点功夫,带把伞或者戴帽子外,也可以吃一些饮食来保证防晒,下面一起来看看。

#### 每天吃高维生素C水果

维生素C是“永远的美肤圣品”,番石榴、奇异果、草莓、西红柿或是柑橘类等含维生素C丰富。

维生素C是抑制黑斑的有效制剂,堪称美白之王。因此修复晒后的皮肤就必须多食用一些含维生素C的水果。

#### 番茄

番茄是最好的防晒食物。番茄富含抗氧化剂番茄红素,每天摄入16毫克番茄红素可将晒伤的危险系数下降40%。熟番茄比生吃效果更好。同时吃一些土豆或者胡萝卜会更有效,其中的β胡萝卜素能有效阻挡uv。

#### 适量摄取黄红色蔬果

红橘黄蔬果、食物及深绿色叶菜,如胡萝卜、西红柿、木瓜、白薯、南瓜、空心菜等,多含有大量胡萝卜素及其他的植物化学物质,有助于抗氧化,增强皮肤抵抗力。

### 缤纷彩妆

#### 搭配大镜框

#### 眼妆怎么画

个性十足的大框眼镜成为现今的一种时尚,可以扮酷,也可以扮可爱,如果配上漂亮的眼妆,那么就会更加有味道,搭配大镜框的眼妆怎么画,下面就一起来学习下吧。

#### 第一步:底妆

戴眼镜最让人烦躁的就是鼻梁两侧被眼镜压得脱了妆,眼睛摘也不是不摘也不是,这时你可以用粉饼来掩盖。上粉底要记住这样一个口诀,就是“粉底少,蜜粉多”,并以按压的方式进行上妆,这样就可以降低鼻梁两侧出油脱妆的情况。

#### 第二步:眉毛

当眼镜框挡住眼睛后,视线的焦点就会转移到上方的眉毛,所以眉毛要画得越干净完整越好,这样看上去会很利落。

#### 第三步:眼线

大镜框眼妆怎么画?眼线的画法,眼线要根据眼镜框的粗细还定,如果眼镜框较粗眼线的粗度要画到双眼皮的二分之一,如果眼睛框较细,则只需要在睫毛根部画眼线即可。

#### 第四步:睫毛

不管你的眼睛是否有镜片,向前冲的睫毛看上去就像个遮雨棚,选择较短的假睫毛,做出上翘的造型,自然又漂亮。

#### 第五步:腮红

腮红的位置要与鼻翼对齐,并沿着黑眼圈下方向上延伸至太阳穴,就像运动品牌Nike的标题红勾勾那样,腮红的颜色不要选择太过明亮的粉红和亮橘。

#### 第六步:唇蜜

在唇蜜颜色的选择上,要选择最接近自己唇色的那款,可以让双唇更加的饱满,如果再略带有一点亮粉,则会看上去更加有气色。

### 美丽讲堂

## 美容整形让你告别“布袋胸”



本期嘉宾:三有医疗美容门诊部 尤克济院长  
主持人:朱桂杰  
咨询热线:0535-6211828  
咨询邮箱:ziyitianyu@163.com

乳房下垂的原因很多,常见于家族遗传、妊娠或哺乳后激素的变化,减肥后乳房内组织骤然减少、老年人各种机能减退等。乳房下垂是一个漫长的人体组织变化过程;乳房内腺体和结缔组织增生致乳房增大——皮肤

牵伸扩展和悬吊支撑结构弹性降低——持久的重力下沉作用——乳房组织不再回缩复原——最终乳房松弛变成布袋样。

有很多人觉得乳房下垂很正常,不是很重视,其实不管是因为外观,还是因为健康,治疗乳房下垂都是有必要的。治疗乳房下垂的唯一方法是美容整形外科手术。那么,美容整形外科手术有哪些具体的方法呢?

#### 轻度乳房下垂

伴有乳腺组织萎缩的轻度乳房下垂通过填充增加乳房组织,使其恢复乳房的大小和形状。填充法包括:1、自体脂肪移植。将自身其它部位多余的脂肪吸出后注射到乳房底部增大乳房体积。由于注射的是自体脂肪,不会产生排异反应,对身体不会造成任何伤害,可达到瘦身丰胸一举两得的双重效果。由于乳房后的组织容量有限,一次不能注入太多的脂肪,否则移植的脂肪组织不能得到充分的血液供应,可能需要多次注射才能达到满意的效果。2、植入乳房假体。松弛乳房需要较大的乳房假

体才能撑满,因此植入的乳房假体要比一般隆胸大一些。当乳房下垂临界中度时就不适合上述两种填充的方法了。附加双环切除法再行填充会获得更好的乳房外形。非常轻度的乳房下垂还可通过植入选调材料来获得上提的效果。不论是悬吊还是填充都不会留下明显痕迹。双环切除法痕迹隐藏在乳晕里,一年后很难觉察到。

#### 中度乳房下垂

伴乳腺肥大的中度乳房下垂,需要行标准的乳房缩小整形手术。手术包含去除一定量的腺体和皮肤,上提下移的乳头乳晕、缩小增大的乳晕、固定剩余的腺体并加以乳腺悬吊固定等内容。类似缩小术的手术程序,但是手术创伤小得多。

下垂伴乳腺肥大中度乳房,切除多余皮肤和皮下组织后,做乳头乳晕的重新定位,同时从切口进入胸大肌后间隙,置入乳房假体,进行隆胸。这种“二合一”手术既可以矫正松垂乳房,又可以扩大乳房体积,“二合一”手术塑造外形满意,明显改善体态曲线。

#### 重度乳房下垂

手术方法类似巨乳缩小术。手术包含多个方面:三维立体减小乳房复合组织,定位乳头乳晕的新位置,将乳房腺体形塑成半球形,并悬吊固定乳房上极。从而得到所希望的乳房大小和形状。过于“空瘪”的乳房,没有足够的内容物支持,难以获得丰满效果。此时也可以植入乳房假体来增加乳房体积获得丰满挺拔的乳房。

中度和重度乳房下垂的手术方法都留有程度不一的术后疤痕。这些疤痕在一年后会自然平复,不需要特别呵护。很多美容整形外科医生会以图解的方式向顾客表述这种疤痕的样子,并告知顾客术后疤痕完全可以被乳罩遮盖。让人欣慰的是当疤痕平复后,触摸是不易被觉察不到的。

乳房下垂的具体治疗方法是根据受术者个人情况和美容整形外科医师所熟练的手术方法和经验而定,没有统一的模式,应灵活机动。可以说只要应用熟练,设计合理,任何一种手术方法均能获得美好效果。

### 减肥瘦身

## 减少腹部脂肪的好方法

腹部脂肪堆积的情况,让很多肥胖人士也自带“游泳圈”,身材走形,这是一个很常见的问题,为了杜绝这一类情况的出现,下面为大家分享几个能够减少腹部脂肪的好方法。

#### 跑步是非常好的燃脂运动

这是一个相对比较简单的方法,跑步,但是需要坚持,这样才能够得到很好的减肥效果。跑步时大部分的时间体重主要集中在其中的一条腿上,为了保证身体的平衡情况,腹肌不但要保持紧张状态,而且在锻炼的过程中,根据跑步速度的不同,其消耗的热量也存在很大的差异!

#### 只做仰卧起坐是不够的

仰卧起坐虽然是一种常用的健身方法,起到很好的锻炼腹肌的效果,但是光依靠这个方法来瘦腹这还是远远不够的。搭配其他的运动,这会起到更好的作用,如:跳绳、慢跑及骑自行车等。这样的方法能够很好的锻炼身体素质,加速其身体新陈代谢速度,从而减少多余脂肪。

#### 全面掌握“三平面运动法”

身体向前屈体的时候,这能够从矢状面练习腹肌;向侧测收缩时,主要的功能就是锻炼腹肌。平时所做的仰卧起坐,只是其中的一个基本动作,长期坚

持,这样才能够得到很好的效果!

#### 莫贪酒精类饮料

任何酒精类饮料这都会导致腹部的尺寸变宽。10克酒精与1克黄油所含的热量相同(大约7千卡)。因此,高热量的食物和酒精类的食物都有一个很大的通病,这都会导致体重变重。相比其他类型的酒精类饮料,啤酒着重的是肚子上的赘肉,这也就是啤酒肚的形成原因!

#### 消除年龄增长造成的腰围增长

年过30,人体的新陈代谢速度开始呈现下降的趋势,因此,摄入相同数量的热量,但是身体



消耗的热量也变得很少。而对于男性来说,多余热量转化为脂肪厚,导致大部分的脂肪堆积在腹部,而女性则沉寂在臀部和大腿。