

○健康美体

形体管理改变美体行业

罗丹形体管理烟台旗舰店即将开业



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,中国女性身材多项美丽指标创建人。著名形体管理专家,世界首创女性身材最新管理模式。专业解决延缓女性身材变形老化问题的推广人。

很多女性为了改变身材和体型的不足,让身材变得更漂亮,增加整体气质和自信,都经历或尝试过这样那样的减肥或美体,但是结果却是很大一部分人没有达到理想的结果,短暂的体重改变,为身材后期的变形埋下了隐患。没办法,为了保持体型只能盲目控制饮食,结果导致饮食结构不合理,最终不仅影响了健康,还加剧了身材的变形。还有很多人为了美丽,采取不当的方法,对身体造成了伤害,后果相当痛苦,有的甚至失去了生命,让人十分心痛。最近几年,美容美体行业,在电视、报纸等媒体上的曝光频率越来越高。

是否能够真正健康的拥有美丽身材并合理的保持?

罗丹女士,形体管理创始人,多年专注于人体美学、营养学、功能学的研究,根据多年的实践,建立中国女性身材多个部位漂亮标准,创建了中国第一家专业女性身材管理机构——罗丹形体管理。它通过建立漂亮标准,调

整饮食结构,修复变形部位,合理保持体型不变,量身为顾客设计仪表(着装和发型)。为杜绝任何欺骗顾客行为发生,全国统一管理模式,技术成熟,经验丰富,6年来帮助数千名女性,改变了身材的不足,使体型更加漂亮。

“从事美丽行业多年,我发现很多女性如果及时做到专业的形体管理,身材是可以改变的,会比现在体型美很多,并完全能够做到长期合理保持,比如,产后妈妈,是女性后天身材改变的一个重要阶段,如果及时进行专业的形体管理,是对产后的身材恢复程度和后期保持体型的关键。”罗丹说。

另一个阶段40岁左右的女性,身材开始变形,如果不及时做专业的形体管理,当身材变形严重,再想改变,将付出很大的代价,难度也是相当大的。很多女性想爱自己,却不会爱,想美却没有更好办法,有的盲目控制饮食,破坏了合理的饮食结构,有的不正确的使用美体衣,这些都加速了身材的变形。

“这些情况在当今的爱美女性中占有很大比例,因此,我们有责任让更多的女性健康地拥有漂亮的身材,并合理的长期保持,并且打造一个好的平台,帮助更多有创业梦想的女性成功创造客户价值,改变人生,拥有财富。”罗丹告诉记者。

罗丹说:“我个人认为,不了解形体管理,可以不相信,不妨可以了解一下,试一试。因为,所有经过我们服务的客人,身材整体气质都有了很大的改变,使她们身材更漂亮,更自信。即使为了证明有没有效果,你也可以试一试,因为不达到承诺的效果,全额退款。”

曾经经历过减肥或美体没有达到理想效果的,想让自己有更高追求,有一定经济基础的女性,想健康地拥有漂亮身材并合理保持,形体管理是必然的选择;专业的形体管理对普通人虽然有点贵,但它绝对值,它能健康的让你更美,留住美。

咨询电话:13954555093

○美容护肤

哪些食物可防脱发



女人喜欢让自己更美丽,所以一般烫头染头的都是女人,节食、减肥、瘦身的也都是女人,然而长期这样下去会引起血虚阴亏,导致脱发现象。面对脱发大家都很着急,不仅影响正常的生活,在工作上更是有损形象。对于女性朋友,应该了解吃什么可以预防脱发!

葡萄干

促进头皮血液循环。葡萄干含铁丰富,有利于色素的产生,可促进血液将养分送达身体的组织和器官,头发的生长也因此得到更大的动力。

杏仁

研究发现,脱发的人更易缺乏维生素B₆、维生素E、铁和锌。另外,高脂肪饮食会造成男性雄性激素的增加,导致脱发。而杏仁中含有丰富的维生素E和锌,可以降低胆固醇,是根治脱发的超级食品。

牛排

护发固发。牛排含有丰富的蛋白质、铁和锌,其中,锌可以让头皮腺体更牢固地连结在毛囊中,起到护发固发的作用。同时,头发的大部分营养来源于蛋白质,所以高蛋白的牛排也有助于头发健康,有效地防止了脱发的产生。

鸡蛋补充多元营养

鸡蛋和奶制品如酸奶,是蛋白质的良好来源,同时,鸡蛋中含有硒和镁,这些矿物质都可帮助头发散发健康的魅力,解决了脱发的烦恼。

贝类

促进细胞再生。贝类中含有丰富的锌,可以帮助细胞再生,保持激素平衡,这些对头发的健康生长都至关重要。

豆类

补充高蛋白。豆类尤其是黑豆是蛋白质和铁的良好来源,适合补给头发的养分。

各位女性朋友在发现自己出现脱发现象的话,如果不是很多的话就不要在意,只要改善一下睡眠状况,或者是等季节气候稳定后这种现象就会消失了,平时要在饮食上下一些功夫,食用一些含有维生素的食物,还要多多补充蛋白质,这样做都能帮助女性尽快摆脱脱发的烦恼,但是要是出现了病态性的脱发就要去医院就诊了!

○祛痘课堂

祛痘只需二十天



小林,18岁,独生子,父母宠爱万分。正是孩子享受青春大好时光的年龄,小林却为自己的容貌天天苦恼。原来,进入青春期后,小林脸上开始长痘痘,父母给他买了很多的祛痘产品,他经常东抹西抹,结果痘痘没治好,却留下了一脸的痘疤。小林父母在事业上很忙,等真正发现孩子的痘痘问题时,为时已晚。小林的自信心受到极大打击,他不爱笑了,和周围同学的交流也少了,不愿出门,变得自卑,上课经常低着头,考试名次跌了一大截,父母看在眼里疼在心里,却一筹莫展。

笔者经过调查发现,很多学生长痘以后,焦急的家长就盲目地东治西治到处试,脸成

了试验田。其实祛痘也像生病看医生一样,要选对地方,而选择一家具有多年的祛痘经验和娴熟祛痘技术的祛痘场所,会把长痘导致的皮肤损伤降到最低。所以笔者提醒广大痘痘朋友,祛痘是个系统疏通、调理、修复的过程,一定要到技术成熟的祛痘机构,以免因一些祛痘场所技术不佳,处理不当而留下遗憾。系统而又专业的调理,才是祛除痘痘的根本。

据了解,佐康专业祛痘中心作为国际青春痘防治协会的理事单位,山东省第一家专业祛痘机构,采用苗族祛痘产品和专业的毛孔疏通仪器,凭借成熟的祛痘技术,落户烟台6年来,已为数千名痘友解除了烦恼,赢得了烟台痘友的一致好评!

祛痘范围:各种反复发作难以祛除的青春痘、粉刺、痘印,毛孔粗大,乱用祛痘产品导致的激素痘、过敏痘,当次见效、三次显效、二十天祛除严重痘痘。

烟台佐康为保证祛痘效果,烟台市内共三家佐康店,再无分店,谨防假冒。

三店联合推出七月优惠价如下:

1. 新顾客免费检查皮肤情况,确诊类型,免费定制祛痘方案。
 2. 即刻体验“99元3次健康祛痘”活动,可同时获赠价值128元洁面乳一支。
 3. 每天前三名进店新顾客,当日包治按程度起价算。
- 咨询电话:18663840980

福田体检
FUTIAN CHECKUP
只为健康

心脑血管病患者如何度夏

主持人:于建立

嘉宾:王建利 院长

众所周知,每年冬春都是心脑血管疾病的高发季节。不少患者便有了这样一个认识误区:认为一年之中夏季血压最低,心血管疾病症状会相对稳定一些。其实不完全是这样,夏天气温升高,人体皮下血管扩张,皮肤的血流量比平时增加了3-5倍,而回流到心脏的血流量减少,这会直接影响心肌供血。此外,人在高温状态下,交感神经兴奋性增高,心率加快,冠状动脉收缩,心肌供氧量减少,这也会增加冠心病的发作。也就是说,夏季同样要注意心血管疾病的突然爆发。清华大学第一附属医院心脏中心内科主任医师陈步星认为,夏季减少心血管

疾病突发事件的关键在于对原发疾病的控制,以及对高温时期特定危险因素的管理。

血压波动大要增加血压测量频率由于气温升高,血管扩张,血压可能会有所下降,而这个时候如果降压药得不到及时调整,可能会使血压降得过低,导致心脏供血不足,引发心肌梗死等意外。因此,在血压容易波动的时期,建议高血压患者增加血压测量的频率,必要时进行24小时血压监测,以便于及时调整用药,避免血压大起大落。

血脂和血糖也会因夏季气候、饮食习惯、生活习惯的改变而出现波动,所以,也要严格加以控制。

炎炎夏日对心力衰竭患者也是一次艰难的考验,稍有疏忽,心力衰竭急性发作就会不请自来。心衰患者在这个时期要注意液体

的进出量和盐的摄入量,要根据浮肿情况随时调整利尿药的用量,尽量不要让脚肿起来,不要出现疲乏无力感,一旦有这些症状或体征出现,就要及时化验电解质,以便更好地调整用药量和食盐的补充量。

另外,特别提醒心血管疾病患者,对突然发生的胸痛、气急、喘促要提高警惕,持续15分钟不能缓解者要立即到医院就诊,持续30分钟以上者,即使缓解了也要马上去医院检查。

炎热夏季,冠心病患者最好将运动时间安排在较凉爽的下午或晚上,切忌在烈日下锻炼,且锻炼时间不宜太长,当出现天气闷热、空气中湿度较大的“桑拿天”时,应尽量减少户外活动,同时特别应注意避免刚从炎热的室外回来后,就对着空调机的冷风长时

间直吹,这样最易使人体血管调节功能紊乱,而导致心血管患者发生意外,心功能不全的患者注意预防上呼吸道感染。

饮食有节戒烟限酒心血管患者应饮食清淡,低脂膳食,改变高脂肪饮食习惯,保证水分充足摄入。注意饮食多样化,保持体内酸碱平衡。正常人的血液呈弱碱性,其PH值在7.35~7.45之间,可保持血管柔软。如果饮食中酸性食物过多,碱性食物太少,会破坏体内酸碱平衡。食物在体内消化分解后,含钠、钾、钙元素多的食物称为碱性食物,如豆类、奶类、蛋清、水果、蔬菜、海带、茶叶等等;酸性食物,如面粉、大米、肉类、糖、禽、鱼虾等等。

所以,夏季不但饮食要清淡,而且不可暴饮暴食,不可过度饮酒,注意饮食卫生。

此外,吸烟是心脑血管疾病最危险因素,且是可预防的因素,所以有心脑血管疾病的吸烟者一定要积极戒烟。

保持好心态休息好心情剧变可诱发急性冠脉事件。高温下心情长时间烦闷,容易紧张,产生抑郁,随着症状的加重,其引发的猝死、心肌梗死等心血管事件的概率也会逐渐上升。因此,保持情绪稳定是预防心血管疾病发生的重要因素之一。

另外要防止“情绪中暑”,情绪失控,过度愤怒或紧张而诱发心脑血管疾病,要特别注意“静心”养生,做到心静自然凉。

健康热线: 6872222