

祛痘课堂

# 8岁孩子也长痘



祛痘专家:秦媛主任

笔者惊人发现,暑假期间,因为陆续接到家长咨询孩子长痘、祛痘的问题,所以笔者一直

和佐康专业祛痘中心联系,了解祛痘的情况,笔者惊奇地发现,在众多祛痘顾客中,还有一位8岁的男孩,在妈妈的监护下来祛痘。据妈妈讲,孩子只吃肉,从不吃青菜,并且特别喜欢吃快餐、油炸食品等。现在孩子脸上主要是栓塞性粉刺发炎以后形成的脓疱性痘痘。

祛痘专家秦媛告诉笔者,孩子长痘不能大意,油炸食品、激素超标的食物、不正常的饮食习惯等,导致长痘越来越低龄化并且无法自愈。目前店里11岁左右的小痘友就有10多名。炎症是随着时间逐渐加重的,越早及时治疗,可避免留下痘坑影响孩子的一生情况的

发生。

家长们都抢着和笔者爆料,孩子长痘后几乎都抹过药膏,喝过汤药,效果慢不说,脸上还发出好多红的大包。孩子沮丧,大人也跟着上火。来烟台佐康祛痘中心,只是抱着试试的想法,没想到二十来天脸就好了,佐康的祛痘方法真得很适合反复长痘的孩子,真是太神奇了。

据了解,烟台佐康是山东省最早的专业祛痘连锁机构,作为国际青春痘协会的理事单位,落户烟台6年来,采用清、调、修、补、四效合一的祛痘方法,已为数千名痘友解除了烦恼。签约祛痘,当次见效,严重

痘痘祛除只需二十天!针对各种青春痘、连片粉刺、黑头、毛孔粗大、痘印、以及乱用祛痘产品引起的过敏、激素依赖痘等,有奇效!

暑假“99元3次”特惠等你参加

芝罘区佐康总店: 6263931

海阳市佐康店: 3220896

福山区佐康店: 2132018

开发区佐康店: 6398791

烟台佐康网站: www.yantaiqudou.com

佐康总部网址: www.zkqudou.com

全国加盟咨询: 18604606080

张经理



减肥瘦身

## 正确跑步利于减肥

跑步是最好的运动方法之一,不但瘦身而且利于健康,跑步能跑出好身材,那就让我们看看如何正确跑步和什么时候跑步更健康更容易减肥。

通过跑步来减肥,要控制好跑步的时间,一开始不要跑太久,等身体的各个部位都适应了,再每次慢慢地加长跑步的时间,但是也最好不要超过40分钟,这是能达到减肥效果的最佳跑步时间。

### 面朝前方跑

很多人跑步都是跑着跑着,眼睛就会四处张望了,这样是会给跑步减肥带来一定影响的。正确的方法应该是面朝前方,抬头挺胸,不管周围的一切,这样身体会更加地自然更加地挺直,减肥的效果也会更好。

### 放松双臂跑步

跑步减肥就要放松来跑,收掉平日习惯性刻意摆臂动作,尽可能地放松双臂,让双臂

自然地摆自然地屈,这样跑起来也就会更加轻松自在,你也会在感觉不到吃力的情况下,完成了减肥大计。

### 什么时候跑步

#### 上下班回家的时间

如果公司离家不是很远的话,可以计划在上下班去公司和回家的这段时间来跑步减肥。因为现在的白领,一般都很少有时间刻意去健身房锻炼减肥,那就可以在这个时候来跑,早晨跑去能让人能有精神,晚上跑回来也会改善坐了一天的疲劳,而且减肥效果很好。

#### 不饱不肌的时候跑

人在饭后的两三个小时,肚子就会有一种不饱不肌的状

态,这时就对减肥来说就是一个相对比较好的时间,可以先慢慢地跑,然后慢慢地加快速度来减肥,这时既有体力,又能消耗脂肪热量,是一个不错的跑步减肥计划。

#### 随意时间每周跑2到3次

对于一些相对肥胖或者是不常运动的人来说,跑步减肥计划可以安排时间,每个星期跑2到3次,这样减肥效果才能达到最佳,如果太多的话很有可能超出肥胖者本身的身体负荷,最后的效果反倒是不好的。

#### 根据自身机能来安排

根据肥胖者各方面的身体机能,来计划这个跑步减肥的力度和量度以及时间。如果是能每天坚持跑的肥胖者就可以选择傍晚来跑,而且每晚跑的时间不宜过长,因为傍晚是人体各种残留物代谢较快的时候,这个时候跑步,多余的脂肪就会随着汗水,一起流失。

行业资讯

### “8+2”合作模式, 恩来得让您成百万富翁

这段时间,随着恩来得多功能健康鞋在烟台全面上市,引发社会越来越多的关注与讨论,不少读者朋友向本报打来电话询问:天价鞋登陆的商城专柜,更是人头攒动,热闹非凡。

一方面,市民们对“天价鞋”的真实性心存疑虑,要通过多种渠道求证;另一方面,更对恩来得的造富招商计划产生了浓厚的兴趣。他们在得到本报的肯定答复,并实地参观了恩来得提供的相关产品专利证书,认证报告以及实体产品后,几乎都说同一句话:这鞋,真不简单!继而,或对购买天价鞋,或对加盟“恩来得百万富翁计划”跃跃欲试。

那么,“恩来得百万富翁计划”到底有着怎样的魅力?

可以说,该计划是恩来得公司在全国商业领域首次推出的大手笔。这种独特的“8+2”合作运营模式,不同于传统意义上的代理或特许加盟,充分体现了恩来得对“合作才是力量”的坚持,有效降低了每位合伙人的投资风险,浸淫了恩来得人“携手共进,振兴产业,造福社会,惠民民生”的经营理念。据其相关招商负责人介绍,恩来得本次限量合作加盟计划仅限10个名额,目前已同多人达成合作意向,进展十分顺利。

“利益共享,风险共担,合作共赢”,是恩来得“8+2”合作运营模式的精髓。通过这种模式的杠杆撬动,小资金变为了大资金,小投入能获得大回报,合作者将获得80%的利润分成,恩来得承担着80%的经营风险。董事长董凤立先生说:恩来得的终极目标是追求社会价值。我们搭建这样一个“健康与财富”平台,目的就是让“烟台创造”衍生出更大的社会效益,造福更多的人群。

### 脚步保健

专家介绍,天气炎热,大部分市民穿凉鞋不穿袜子,其实这样很不利于脚部健康。因为夏季人的双脚本就容易出汗,不穿袜子直接穿鞋,会使脚上的皮肤直接浸泡在汗液里。如果穿的是透气性不太好的帆布鞋,运动鞋,细菌、真菌在其中繁殖,更容易引起皮肤疾病,如脚气、细菌感染等,出现皮肤发红、糜烂、起水泡等症状。

很多人还不相信,不穿袜子会有这么严重的后果。专家称,一些爱穿帆布球鞋的年轻人更要引起注意,帆布质地粗糙,与足部皮肤摩擦会产生不适感,容易引起角质层增厚或神经性皮炎。

医生建议,夏季应尽量不光脚穿凉鞋,尤其是皮肤易过敏者,不要使皮肤与凉鞋、拖鞋长时间直接接触,可以选择吸汗效果好的薄棉袜。一些装扮时尚的年轻人如果要穿球鞋,可穿双浅口薄袜,既看不到袜子,又能吸汗。另外,平时需要多准备几双鞋,轮换着穿,不穿时把鞋子放在通风处晾晒,保持鞋内干燥。

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。

### 是否能够真正健康地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,合理保持体形不变,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形的关键。”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,爱美却没有更好办法,有的盲目控制饮食,破坏了合理的饮食结构,也有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,想让现有体型更美,对生活品质有更高追求,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,但它绝对留住,它能健康的让你更美,留住美。

咨询电话:1395455093