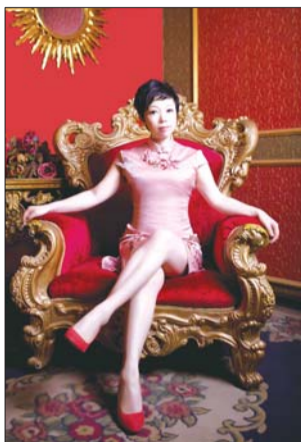


健康美体

罗丹让你健康美丽自信



哪个女子不希望自己外表靓丽、身材优美、充满自信?据权威统计,身材是影响外在气质的第一要素,外在气质又是影响自信的重要因素。

方法不对身材仍不美

其实,天生身材完美的女性很少,绝大多数女性的身材不是很标准。有些人因后天因素导致身材变形,如生育、身材老化等,

其中每日三餐摄入食物的结构和比例对健康和身材的影响最大。不合理的饮食结构导致新陈代谢受损、局部脂肪堆积,使身材变形。很多人通过控制饮食来改变身材,体重是暂时减了一点,但是对身体造成了巨大的伤害,且易反弹。不少人尝试过多种方法,最终的结果是:有的没什么明显效果,有的总是反反复复,后期的反弹总是大于前期的小改变,甚至比以前更糟。通过多年研究罗丹发现,绝大多数不成功的主要原因是方法不正确。多数人以控制饮食为主,其他方法辅助,不懂建立科学合理的饮食结构,饮食结构不合理才是后天影响身材变化的最重要因素。

案例

罗丹在大连曾经有一位顾客,40岁,身高162厘米,体重65公斤,前期因为腰腹部有赘肉,通过控制饮食减少体重,还用仪器减局部,最终体重降了5公斤,结果胸部比以前松散下垂得更厉害。由于长期控制饮食还导致营养不良、严重的细胞功能受损,加速身体老化,皮肤松弛、下垂,

脸色暗淡无光泽,疲劳,乏力,月经不调等诸多健康影响。分析了整个身材的情况,罗丹告诉她,真正的美丽是需要身体的健康做保障,长期保持胸、腰、臀等多个部位的数据合理,上下身比例协调,并不是简单体重的增减和某个部位的变化。罗丹给她做的管理方案是:马上停止控制饮食,重新建立合理的饮食结构逐渐调整和改变不良饮食习惯,不要刻意控制饮食来控制体重,指导每日三餐摄入食物正确的结构和比例;建立每天身体适量运动计划;通过技术手段减少后背多余的赘肉,把下垂的胸部提升为饱满紧实,使上身挺拔,更显年轻;改善下身腰臀比例,感觉腿部明显修长,最终使上下身比例协调程度达到最佳。调整后,她以前身体不适的症状逐渐消失,她老公夸她身材又回到了30岁,所有认识她的朋友都感觉她比以前更漂亮了,让她重新找回了以往的自信。很多女性朋友在追求美丽的道路上,方法不正确,找不到专业机构,主要靠控制饮食去减少或控制体重,会影响健康和美丽。

健康合理改变身材

其实绝大多数女性随着年龄的增加,身体的很多部位都会发生变化,如:胸部脂肪流失导致下垂或者变小,背部赘肉增加,腰腹部脂肪堆积,臀部下垂等,这些变化都会导致身材变形老化,进而影响心态的年轻和自信。其中大多数人通过专业的形体管理是完全可以改变身材不足,使身材比例更合理,身材更漂亮,正确指导健康合理的饮食结构,做到长时间健康保持不变形,使自身气质得到升华,体态、心态更年轻,生活更快乐、自信。

罗丹形体管理一直倡导健康合理地改变身材,并长期健康保持不变形。

罗丹女士正在中国发起和组建健康美丽身材联盟,将指导和建立更多专业女性身材管理机构,帮助更多女性健康合理的改变身材,长期保持漂亮身材和靓丽的仪表,自信地面对人生。

咨询电话:13954555093

祛痘课堂

秋季远离干燥 保护娇嫩肌肤

秋季天气干燥,使肌肤也受到干燥的困扰,经常起皮或者发痒,这都是干燥的表现。下面告诉你在秋季皮肤干燥如何处理和女人身体怕干燥的六个部位,肌肤干燥的你快来看看吧。

增加各种维生素的摄入。

维生素对于防止皮肤衰老,保护皮肤细腻滋润起着重要作用。如维生素A缺乏,可导致皮肤弹性下降,变得粗糙;若缺乏维生素B₂时,会出现口唇皮肤干燥、开裂等。

富含维生素A的食物:如动物肝脏、鱼肝油、瘦肉、鸡蛋及橙红色的蔬菜和水果。

富含维生素B₂丰富的食物:如酵母、鱼、蛋、豆类、黄鳝、河蟹等。

另外维生素E有抗细胞膜氧化的作用,因而对皮肤有抗衰的作用。含维生素E较多的食物:如芝麻油、花生油、豆油、卷心菜等。

常吃含胶原蛋白和弹性蛋白多的食物。

胶原蛋白能使细胞变得丰满,从而使肌肤丰润,皱纹减少。平常可适当吃些蹄筋及猪皮、鸡皮等食物。

经常注意饮水。

皮肤细嫩滋润程度与其水份含量密切相关。当人体水份减少时,会出现皮肤干、皮脂腺分泌减少,从而使皮肤失去弹性,甚至出现皱纹。因此,为了肌肤的健美应每天坚持适量的饮水。

增加微量元素的摄入。

需要供给充足的血液,铁是构成血液中血红素的主要成分之一,多食含铁质丰富的食物,如动物血、蛋黄、肉类等。食物中天然铁是一种溶解度很小的高价铁,不能直接被吸收,它只有在酸性环境中,才能被胃肠道吸收。因此,补充铁的同时要增加番茄、青椒、山楂等含维生素C多的食物。

缺锌时,会使皮肤干燥粗糙,易长粉刺,含锌多的食物如牡蛎、麦芽、核桃、瓜子等。

另外,珍珠内含有多种微量元素,氨基酸和蛋白质,可改善皮肤的营养状况,减缓皮肤衰老和起皱。

注意碱性食物摄入。

在饮食上要减少动物脂肪、肉类及甜食摄入。这些生理酸性食物在体内经氧化分解后,会使体液和血液中乳酸、尿酸含量增高,使皮肤变得粗糙、油腻。为了中和体内多余的酸性物质,应多吃些生理碱性食物,如新鲜的瓜果蔬菜,以改善皮肤的供养,使肌肤光滑润泽。

美肤妙招

别让痘痘毁了你的生活

佐康专业祛痘中心:签约祛痘·当次见效·二十天祛除严重痘痘

据调查,93%以上的痘友都存在不同程度的情绪低落、焦虑感,影响人际交往,直接影响到择校、就业、择偶。不祛除或者不正确的处理,会留下不可消除的坑印。因为长痘是由于毛囊里堆积的油脂长时间得不到疏通代谢引发炎症而引起的,所以祛痘要谨慎。

慎防祛痘陷阱

在很多传统的祛痘方法中,是以口服和面敷为主。口服药易含有激素,使男性女性化,女性影响生育等,并且易复发,有副作用,对孩子的发育不利;而面敷产品起效慢,祛痘周期长,心里负担重,并且只是把皮肤表面炎症压制下去,受到刺激后还会反复发作等弊端。

正确祛痘有方法

而祛痘是个系统疏通调整的过程,首先要用专业的吸油机把被油脂粘住的毛囊口通畅开,采用独特的技术,打扫毛孔垃圾,用纯植物的秘方产品做整体的溶脂平衡,使毛囊健康通透。哪怕身体内部原因产生很多的毒素和油脂,但能顺着通畅的毛孔代谢出去,毛囊不堵,没有炎症,就不再反复长痘了。

据了解,烟台佐康是山东省最早的专业祛痘机构,作为国际青春痘协会的理事单位,落户烟台6年来,已为许多痘友解除了烦恼。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!

99元3次体验健康祛痘,等你参加!

咨询电话:18663840980

福田体检中心
YANTAI FUTIAN HEALTH CHECKUP CENTER

高科技专利技术,国内领先,造福烟台!

肿瘤超早期筛查 简单全面精准
5ml血液 查18种癌症 **把癌症发现提前4-10年**

癌症早期发现,治愈率为95%。肿瘤筛查很重要,千金难买早知道!

地址:烟台旅游大世界南门

咨询热线:6870000