

健康美体

改变身材必须找身材专家



简介

罗丹女士,生于1970年,著名女性身材专家,罗丹形体管理机构创始人,中国女性健康美丽身材联盟创建人,长期从事营养学、健康功能学、人体美学及多年专注研究女性身材变形问题,首创全新美体新模式,影响和改变中国美体行业。

每一个女性都希望自己能够拥有一个让人羡慕的漂亮身材。很多人有过减肥经历,为了美丽身材,付出时间、金钱甚至健康,95%的人付出很多却很少达到满意的结果。

关于上述身材问题,中国著名身材专家罗丹女士给您做权威的分析和建议:这主要原因是美体行业没标准、管理混乱、从业人员不专业。很多减肥美体机构缺乏最起码的专业知识:漂亮身材的基本数据(不知道漂亮的标准又怎能让你变漂亮);营养基本知识(保持膳食平衡是影响身材和健康的重要因素),基本以减体重配合卖产品为主,以控制饮食配合其他方式减少体重,只能是停止服务反弹、再减、再反弹促使客人重复消费,根本没有专业实力保证结果,只能不断在过程中赚钱。

其实很多人不需要减体

重,身材是完全可以变漂亮的。胸部、腰部、臀部,这三个部位将直接影响到女性身材是否漂亮,常言道:“高贵在胸,迷人在腰,性感在臀”,胸部、腰部、臀部保持合理数值时身材最漂亮;单纯减少体重,并不能针对这三个部位做出合理改变,所以通过减少体重想要身材真正变美很难。

不少人盲目减肥,胸部脂肪流失导致胸部松弛下垂严重缩小,反而使身材更难看。有的人为了身材长期控制饮食,在这里提醒大家一定要保持合理的膳食结构,否则人体缺乏生存器官所需营养,将导致内分泌失调、骨骼钙质流失,厌食症等健康问题,更会加速身材的变形和老化。

罗丹从专业角度建议,很多女性身材的不足,不需要通过整形手术是完全可以改变的,节食减体重并不能让身材变漂亮。从事女性身

材服务多年,帮助无数女性改变身材,罗丹从专业角度认为改变身材首先应该先分析身材变形或不足的真正原因,通过平衡膳食结构,调整内部器官功能,解决变形的根本问题,根据年龄、身高、体重建立漂亮标准,再做外部改变,只有综合运用营养、功能、美学等多种专业相结合才能给客人好的结果。不专业仅仅靠单一手段不可能给客人一个美丽身材。罗丹具有让客人的身材真正变美的专业能力,能给客人一个满意的结果,根本不需为了在过程中卖产品赚钱,所以想改变身材一定要到专业机构找专业人士。绝对不能盲目减肥和节食,使有效脂肪流失而导致胸部下垂缩小及全身皮肤松弛等严重后果!最终加速身材老化和变形,再想改变,难度很大。女人精致才有尊严,要好身材找罗丹形体。

咨询电话:13954555093

美容护肤

保养唇周有方法



如果在没有表情的时候你的唇周出现法令纹和嘴角已经略微下垂,必须要当心,你的肌肤已经开始老化了!经常说话或者大笑,会让法令纹和嘴角产生细微的纹路,当法令纹已经深刻到不笑都能看出来时,显老的时候就到了。

对策一:日常生活需注意

对外防御老化问题

白天外出时,务必做好防晒防护工作,因为紫外线的氧化力量会在肌肤中累积自由基,进而摧毁胶原蛋白、弹性纤维等重要组件,导致锁牌层无法饱满支撑,因此唇周纹路会变得更加明显。

对内加强营养保养

除了做好保湿工作,增加肌肤弹性,还得使用有紧致肌肤的保养品,激活胶原蛋白,帮助减少唇周细纹,并提升肌肤细嫩度。饮食上多摄取大豆蛋白、胶原蛋白,让抗氧化和抗老化一气呵成。

对策二:放松肌肉,提拉紧致

由于唇周细纹多数都是肌肉紧张,而且有下垂的问题,因此动手指,不仅能够帮助脸部血液循环加快,还能够放松表情肌肉。用按摩来达到提拉紧致的效果。

Step1 在全脸均匀地涂抹适量的抗衰老产品,利用双手的虎口轻轻按压在法令纹处,利用手的温度帮助营养渗透进肌肤。

Step2 将双手的虎口慢慢往太阳穴处提拉,重复5次,可以按摩脸颊肌肉,让脸部线条更紧致。

Step3 使用拇指和食指,用轻捏的力道,从下巴开始从下颚到耳下做按摩,重复5次,帮助唇周肌肤更加放松。

Step4 使用大拇指按压耳后穴位,让刚刚进行完按摩的脸部获得更好的淋巴循环,促进排毒。

Step5 最后,用双手轻拉并扭转双耳,让整个按摩后的脸部更加放松,身体和心灵都可以同步获得舒适。

行业资讯

美神11项国家认证专利引关注 CCTV三次专访烟台美神

2014年3月23日,对烟台美神来说是一个重要的日子,美神迎来了CCTV第三次专访。这次究竟为何而来,怀揣着好奇,我们一探究竟!

此前,各大媒体对于烟台美神荣获11项国家认证专利进行了相关报道,在业界引起强烈轰动。更值得庆贺的是国际整形美容高峰论坛空降美神,国内外数位权威专家学者闻声而来,并就11项专利技术进行了深度交流与研讨,一起充分解读烟台美神的创新发展之路。

创新突破缔造行业传奇

据了解,烟台美神每年都会投入了大量人力物力,定期组织专家到日、韩、美、欧洲、东南亚等多国学习,参加全球高峰论坛,以及同世界级医疗美容大师同台手术,不断引进走在世界最前沿最先进的医疗美容技术,力争打造出亚洲顶级医疗美容团队。世界级医疗美容团队对细节的认定,可谓苛刻,

他们细分到医疗美容的各个专业环节,包括美学设计系统、精准测量系统、手术操作系统等。以精准测量系统为例,按照国内医疗美容临床实践传统做法,只要将误差保持在1—2mm即可,但烟台美神则按照国际标准设计,使得测量工具实现动态化,精准测量误差控制到0.5mm以内,以达到最完美的手术效果。

创新理念赶超国际前沿

本着诚信、创新、责任、自律、医德的经营理念,美神不断坚守技术、品牌、硬件、环境的全面升级,搭建自己的科学实验室,投入百万科研经费,定位于瞄准、跟踪、赶超国际前沿,研发出了11项国家认证专利,也使得我国在国际医疗美容高技术舞台上占有一席之地。

创新坚守见证非凡价值

烟台美神的研发理念里,仅仅是对创新的坚守,还不足以让它满足。每拿出一套方案,



每研发一个专利,要赢得同行尊重,赢得顾客认同,做医疗美容行业高端领军者,塑造更有生命力的美丽,是烟台美神的抱负。

当11项国家认证专利出现时,这样的医疗美容创新模式,注定会让烟台美神在医疗美容市场上的坚持与创新赢得业界的广泛认同,更会引发见识多广的医疗美容精英的高度追

捧。这种执着的坚守,也为自己创造了新的价值空间。

“创建国际前沿”这句令中国医疗美容业为之振奋的话,正是烟台美神医疗美容医院给予记者印象最深的。烟台美神在医疗美容领域,也确实身体力行地不断为“创建国际前沿”而努力奋斗着。烟台美神,梦生羽翼17年,同行不离已非凡。

福田体检中心
YANTAI FUTIAN HEALTH CHECKUP CENTER

主持人: 王伟
嘉宾: 王建利 院长

很多人以为,只有到老了的时候,才用我们的血管操心。殊不知,血管斑块变大,从30岁以后就加速了,再加上现代人活得越来越累,吃得越来越不健康,运动得越来越少,不知不觉中加速了血管的衰老和损坏。专家提倡:早点“养”血管,胜于老来“治”,也就是预防。

专家解读:

现在很多中青年,虽然表面看起来精力充沛,连感冒都少得,其实身体里的血管已经悄悄老化,慢慢失去弹性,其中最常见的后果就是突发心脑血管疾病。人体每6.5平方厘米的皮肤上就分布着长约6.1米的血管。好的血管让人看着特别舒服:动脉血管富有活力,血管口径大,管壁光滑、柔软,弹性好,输送血液的能力也最强。可有些人的血管不免让人捏一把汗,就像

家中的自来水管一样,用的时间长了,管道内壁就要结垢、生锈,逐渐导致管道受阻而无法供水。

血管“天敌”黑名单

1. 餐餐大鱼大肉,血管容易堵。三四十岁的人常在外面应酬,餐馆里的菜多用“高油、高盐、高糖”和“浓油赤酱”炮制出来,导致血管里的脂肪越来越多,容易将血管堵塞。

2. 昼夜颠倒,打乱血管生物钟。三十岁以上的人大多是单位的中流砥柱,不可避免地成为“熬夜族”。从养生角度来说,晚上11时到凌晨四点钟,是保证肝脏代谢血流的时间。熬夜时心脑血管的生物钟被打乱,导致体内过多地分泌肾上腺素和去甲肾上腺素,让血管收缩,血液流动缓慢、黏稠度增加。长期“黑白颠倒”的人,患心脏病的风险会比正常人增加一倍。

3. 一天两包烟,血管易“中毒”。“吸烟是导致血管发生故障的元凶之一,哪怕你身体再好,一天两包烟,也肯定会给血管留毒,让它一天天脆弱下去。”上海交通大学医学院附属仁济医院血管外科主任张纪蔚说,美国科学家50多年的研究表明,每天吸烟20支以上,冠心病风险会增加2—3倍。还有研究发现,熬夜时吸烟,会使血液的黏稠度比正常时升高8倍以上。

4. 运动少,血管垃圾多。下肢血管也很重要,但常被大家忽视。正常人皮肤上每平方米大约有600根毛细血管,平时只开放100—200根,多运动能让更多的毛细血管开放,促进血液微循环;而长期不运动,血管内的垃圾会逐渐累积,形

成粥样硬化斑块这个“不定时炸弹”,还会影响到毛细血管供血,并且随时可能被引爆。

5. 高血压、糖尿病拖累心脑血管。没有症状或不加控制的高血压,是引发诸多血管病的导火索。高血压患者发生脑梗死的几率是正常人的4—7倍。而高血糖不仅累及微血管,还会导致大血管病变,血糖高的人,脑卒中的发生率比正常人高2—3倍。

“养”血管做套操

人们常说,“血管年轻人不老”,可人过三十,很难有时间、精力,好好保养自己的血管。对此,专家们教大家一些日常护血管的小窍门。

●吃点血管“清道夫”。山楂、燕麦、黑木耳、金橘、茄子、红薯、大蒜、洋葱这八大食物最能疏通血管,并保持血管壁的弹性。醋也能软化血管、降

低血脂。每天晚上少吃干饭,用小米加黄米熬点稀饭,再加几颗枸杞子和大枣,最护血管。

●饭前运动,帮血管驻龄。国外,研究显示,每天运动半小时,如走路、骑自行车、游泳、打门球、打乒乓球、慢跑、游泳、爬楼或登山,都能起到减肥消脂的作用,提高血管“年轻化”程度,防止衰老。如果饭前适度运动,保护血管的效果更好。

●每周两块黑巧克力。黑巧克力含有天然抗氧化剂黄酮素,能防止血管变硬,同时增加心肌活力、放松肌肉,防止胆固醇在血管内积累,对防治心血管疾病有一定功效。

电话: 6872222