

吃出健康和美丽身材



罗丹女士生于1970年，罗丹形体管理机构创始人，健康营养专家，女性身材管理专家，中国女性健康美丽身材联盟创建人，世界首创健康形体管理，多位国内外成功女士接受罗丹形体服务，长期保持精致身材，罗丹形体彻底改变中国减肥美体行业。

“民以食为天”，偏偏很多女性对吃饭很纠结，吃了就胖、不吃就饿，为了身材和体重用尽各种方法却很难达到满意效果。很多人一直在寻找有没有一种方法既能吃好又能保持好身材？

烟台开发区王女士却通过合理的饮食调理让身材改变，让身材变的更匀称更漂亮。

王女士，40岁，身高163厘米，体重140斤，私营企业负责人。春节后感觉疲劳、身体不适加上睡眠不好，去过医院检查，医生说没问题。之后体重开始增加，脸色发暗不好看，全身皮肤松弛，腹部堆积赘肉比较多，腿粗。据了解，王女士曾减过多年肥，体重略有增加，腹部赘肉很难去除，身材比较难看，身体包括面部皮肤开始松弛，感觉身材明显开始变形老化，她很担心。看到本报关于罗丹形体管理的报道，她找到健康营养专家罗丹女士，通过专业的指导和综合营养方案，经过一个月的饮食调整，身体很多不适的症状逐渐消失，睡眠明显好转，脸色开始红润，皮肤紧致，身材更匀称，体重调

整到130斤，更加精致了，认识她的朋友都说她变漂亮了。

专家分析，饮食是影响健康最直接因素，健康状况又是改变身材的重要原因，正确饮食确实是可以改变身材，并且是从根本上改变。只是大多数人根本不知道怎样才能做到合理的膳食平衡，需要专家根据不同身体情况和不同阶段做出正确的调整才能有很好的效果。

罗丹女士说，一日三餐结构是否合理很重要，很多人不能正确地饮食，做到合理的营养搭配，不单身材容易变形，还将严重影响健康。很多人为了改变身材，控制饮食，靠外部的改变是很难拥有健康的身体和保持漂亮的身材。每个人要根据不同的身体情况作出不同的饮食调整方案，而不是千篇一律吃吃保健品，疏通经络就能改变的。

**真正有品位的女人应该是拥有健康的身体，
精致的身材和优雅的气质。**

咨询电话：0535-6888338 40000-234-11

美丽秘籍

30分钟快速祛斑 让你白皙透亮



人体的皮肤一旦出现斑点，会给外观形象带来一定影响。所以，祛斑成了众多爱美女性的头等大事。

鹏爱整形美容专家介绍，“雷霆大Q”是目前国际上最顶尖的激光美容仪器，其祛斑术是激光祛斑的最新方法。对于很多人面临的肌肤色素斑等问题，“雷霆大Q”都能有效地祛除，并且更快速，更彻底。

相对于以往的祛斑设备，“雷霆大Q”祛斑具有更多的优势。

高效祛斑。作为一种全新的祛斑技术，它是采用Q开关激光和彩光协同作用来完成，通过光消融作用使得一些皮肤表层部分色素斑中的色素分子分解；对于色斑和色素

分子较大的色斑，能够利用激光的作用而爆破成细小分子，随代谢系统排出体外，达到高效祛斑的效果。

治疗效果好。针对很多色素斑有很好的祛斑治疗效果。

治疗范围广。可有效进行除皱、祛斑、祛痘、美白、祛红血丝、收缩毛孔等多种美容效果，也能改善不同深度、不同颜色的皮肤色素性问题。

夏季紫外线等环境对肌肤的伤害相对较高，选择医学美容的方式可以加快受损肌肤恢复，帮助肌肤回归水嫩白皙。鹏爱整形作为首家引进该设备的医疗美容机构，已掀起新一轮的美肤热潮。

咨询电话：
18663840980

美容护肤

白领们如何快速有效护理肌肤

分秒必争是很多都市白领的生活写照。每天抽出充足时间来做大量的美容保养，对她们来说简直是遥不可及的事情。那么，白领女性如何才能有限的时间内进行快速有效的美容及护理呢？

化妆水喷雾抢救干燥肌肤

夏季，白领们所在的办公环境中空调会对肌肤造成威胁。空调会带走水分，让肌肤变得干燥甚至过敏。最好随身携带喷雾小瓶，装入保湿化妆水，每隔两三个小时喷一次。只要几秒，就能让肌肤状况得到缓解，使用喷雾方式补充水分，不但不会破坏彩妆，而且还可以帮助定妆。

紧致眼霜让眼睛更有神采

在上妆之前，要选择提拉紧致型的眼霜，均匀涂抹在下眼睑，而且能速效紧致眼部肌肤，同时上妆

更容易，效果也更突出。但是上眼睑千万不要涂抹，否则眼妆更容易花掉。

加速肠胃运动有助身体排毒

日常生活中，人们每天早晨和睡前，以肚脐为中心，沿顺时针方向，用手掌按摩50圈，力度可以自由掌握，最重要的是坚持。每天60秒的时间，能更有效改善肠胃不适，减少便秘几率。

巧妙拍脸提升保养品吸收率

平时洗完脸后拍脸，是最简单也是最经济的保养。一般擦完保养品后，以食指、中指、无名指三指合并拍弹全脸，手法应轻盈快速，不要缓慢沉重，可有效帮助肌肤进行有氧运动，保养品的吸收会更快更有效。

蜂蜜让脱皮的鼻头恢复原状



先把蜂蜜调得稀一点，或者是维持有点黏度的状态，然后浸入面膜纸，敷大约5分钟，再做基础保养，鼻子脱皮就会有改善。而敏感肌肤的人使用这个方法之前，要记得先做肌肤测试，因为会有人对蜂蜜过敏。

美发沙龙

夏天使用什么护发产品好



炎热的夏季，太阳不仅会对我们的皮肤造成伤害，同时也会伤害到我们的头发，这个季节，不仅皮肤需要防晒，头发也是同样需要保护的。那么在这个时候，选择护发

产品，就要多加留意一些了，夏季适合使用哪些护发产品呢？

焗油精华发膜

主要针对那些干枯、毛躁、缺乏质感的发质，可以滋润发丝直至发梢。让你的秀发体验一次焗油后的柔软顺滑，就连干枯的发梢，都能够有盈润柔滑的效果。

卷烫修护发膜

非常适合那些因烫发严重受损的发质。发质受损正需要补充营养，发膜的滋养可以迅速地渗入，

然后扩散到缕缕发卷，可以很好地使秀发恢复弹性的卷曲，也可以修护损伤，双重功效，让烫后秀发重获活力。

日常损伤护理发膜

呈弱酸性，能够很好地调理发质的酸碱平衡。在使用的时候，护发素能够很好地柔化粗糙的那些发质，很好地改善秀发开叉的状况，并且比较容易冲洗干净。如果可以坚持使用的话，那么头发的光泽度能有一个很好的提升。