

一次彻底改变身材成功率百分之百



很多女性体重和腰围严重超标(亚洲女性腰围大于80厘米将影响健康),腰腹部脂肪堆积隆起,后背、胳膊、腿部脂肪堆积影响内部器官代谢功能,影响健康。

表现为身体疲劳、脸色发暗、色斑增加、体重短时间持续增长、身体某个部位长时间感到不适,医院检查却查不到问题,如不及时调理将引发心血管疾病、脂肪肝、糖尿病等多种慢性疾病。

为什么绝大多数人经过针灸、拔罐、点穴、节食、吃保健品、运动等却很难恢复到合理的体重指标,特别是背部、腹部及四肢的赘肉很难消除,不能彻底改变身材,很难有好的效果,导致很多人减肥十几年体重反反复复,甚至越减越肥,身材越来越难看。健康营养专家罗丹女士分析改变身材首先应该从根本解决:因为现在大众普遍营养摄入

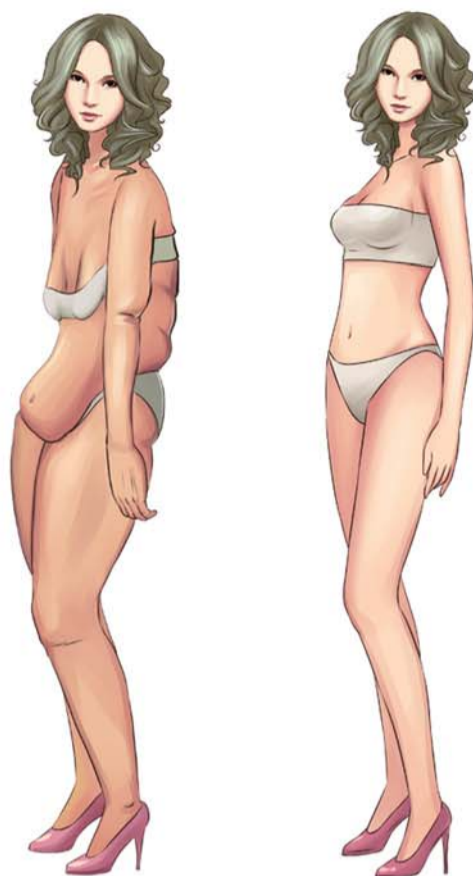
不均衡(吃得好并不代表营养均衡合理,很多人吃得很好,身体并不健康,绝大多数人不懂营养均衡,长期错误饮食),使器官功能受损,代谢失衡,是影响身体健康的根源,更是导致脂肪堆积和身材变形的根本原因,不从根本解决,其他方式都是治标不治本,一个健康人应该是体重合理、身材匀称、不应该体重超标,大量赘肉堆积。

罗丹女士首创健康身材综合管理彻底颠覆传统减肥,主要通过专业的营养调理,改善营养摄入不均衡,让身体代谢趋于平衡,改善身体健康状况,配合独创技术达到合理体重的同时消除多余脂肪和赘肉,收紧全身松弛皮肤,绝对不会出现体重反复、皮肤松弛难看的现象。让胸部、腰部、臀部等部位数据保持完美、上下身比例长期趋于合理,穿衣服更能体现出女性优雅气质。

有的客人到罗丹形体之前除了体重超标以外身材变形严重(如胸部下垂严重、腰腹部堆积过多脂肪等),还附带了诸多不适症状:身体疲劳、偏头痛、入睡困难、后背发板、胳膊发沉(不能提太重的东西)、腿发沉(不能走太多路)、心慌、胸闷、便秘、月经不调、低血糖等多种健康隐患。

通过一段时间的服务,有的人甚至恢复到结婚前的体重和腰围,更重要的是身体不适症状全部消失,精力比以前更充沛了,皮肤更紧致白皙,法令纹提升,皱纹消失,斑点变淡了,整个人年轻10—20岁。

很多女性不知道身材的变形跟健康有很大关系,也不懂膳食营养的平衡更是健康的重要保证(健康并非吃保健品那么简单,要通过营养专家为每个人量身定制不同营养方案,专业指导每日三餐正确饮食,而非卖保健品),通过专业的服务是可以达到长期保持精致身材(胸、腰、臀等的黄金比例),通过饮食营养调理修复改善身体代谢机能,通过健康的身体由内而外改变身材,拥有好身材不一定要减肥。如果你保证自己是健康的,那么你的体形绝对是标准的,这是我们的基因决定的。



不到罗丹形体,永远不知道身材还可以重回精致

对生活品质有更高追求的女性应该长期保持健康的身体、精致的身材和优雅的气质!

咨询电话: 0535-6888338

40000-234-11

招女服务员5名

健康驿站

防治肝炎,珍爱健康



7月28日是世界肝炎日,今年主题是“战胜肝炎,从我做起”。要重视甲肝、戊肝、乙肝、丙肝给健康带来的伤害。

甲肝戊肝:老人莫名“感冒”要当心

一些老人在发病之初会出现类似感冒症状。服用一段时间感冒药后,仍不见好转,身体不适更加强烈,最后被诊断为戊肝,其中有一些由此转化成重症

肝炎,给身体带来很大伤害。因此,老人莫名“感冒”要当心。

甲肝和戊肝是自限性肝病。在得到合理用药、科学保肝治疗之后,患者往往能够被治愈。但是对于儿童和老人来说,由于其自身免疫力相对较低,所以容易转变成重症肝炎,出现干细胞大量坏死、胆汁淤积、黄疸持续上升、转氨酶下降等情况,生命受到威胁。

乙肝:当前要防止感冒和其他感染

为了配合医生控制病毒的复制,患者要避免两件事情:第一是感冒或者其他感染,比如支气管炎、肺炎、泌尿系统感染以及疮疖等等。这类感染往往能刺激病毒复制。第二是免疫力的降低。情绪变化会造成免疫力降低,所以患者要尽量保持情绪的稳定。乙型肝炎向肝硬化、肝癌

方向的转化有明显的家族聚集性。因此,家族中有肝硬化、肝癌病史的乙肝患者,要格外当心,配合治疗。年轻乙型肝炎患者,一定要配合医生做好保肝治疗。

丙肝:患者数量或超过现有统计

丙肝是近年来人们要格外重视的肝炎类型。目前常规体检中不设丙肝检查,患者往往是在看别的病的时候被检查出丙肝的。此外,除了一小部分人在感染后一个月内出现食欲不振、乏力等症外,相当多的患者在初期没有明显症状。所以,人们有必要加强对丙肝的主动筛查。丙肝的治愈率相对较高。但是没有积极治疗,丙肝可能会像乙肝一样,和患者相伴终生。而引起肝癌、肝硬化的几率要大于乙肝。此外,丙肝往往一经感染,就很快转变为活动性肝炎。

烟台慈铭体检专家提醒您

爱美更要爱健康

烟台慈铭体检的专家说,爱美是人的天性,但爱美要以健康为前提,如果没有了健康,美也就不存在了。

美容化妆莫忘健康

选择优质化妆品:首先要检查有无化妆品的批准文号,检查化妆品有无标签、生产日期、生产企业名称及卫生许可证,要注意化妆品包装是否完好,内物有无异味,有无形状改变、气泡等,还要注意化妆品应在最佳有效期内使用。化妆品一般只供外用,而且一般使用不要过量,在饮食前擦去口红,以免随食物进入体内,睡眠时应将皮肤上涂的化妆品擦去,不要涂着化妆品入睡。儿童、孕妇和哺乳期妇女应避免使用化妆品。

不要轻信广告:一定要到正规的商场购买化妆品,特别不要轻信“疗效”等宣传。我国

规定化妆品中禁止使用雌激素、砷等347类物质,限制使用57类物质和66种防腐剂。但恰恰是这些被禁用、限用物质能产生短期美容效果却危害健康。不要盲目地追求价格昂贵或低廉。

预防过敏:在选用化妆品之前,首先要做皮肤试验,先在手臂处小面积试用,以测试自己是否过敏,没有发现发红发痒等反应才可使用,不同品牌、不同系列、不同类型的化妆品,不要混合使用,以免产生不良反应。对于一些皮肤疾患,使用化妆品是起不到治疗作用的,应该到正规医院就诊。

美发沙龙

头发该多久剪一次

夏季,新陈代谢加快,身体的各种机能比较活跃,这个季节是很好的长头发的时间。但是头发多久剪一次比较好,你们知道吗?

头发的生长受到发根细胞分裂速度的影响,且头发的生长速度是不统一的,时间一长,头发就会变得参差不齐,影响整个人的形象。

还有就是头发过长,头皮出油增多,会引起皮脂代谢紊乱。如果再长时间不剪发,一些部位的头发太过厚重,会让你实际线处的头发变得稀疏,严重的话还会使部分毛囊受损,形成

脱发。

如果可以及时修剪头发,可以刺激毛发细胞的新陈代谢,这也就能够很好地保证营养的供给,从而促进毛发的生长,使发丝保持健康亮丽。如果头发剪出层次,能及时减轻头发的重量,也就是要尝试一些不同的发型,来进行调整分线,这样也是以防止一些顽固发线及秃发的形成。

按理说,一般头发最长也就是3个月必须修剪一次,如果是一些短发想要留长的话,建议每个月都要修剪一次。

一些头发比较爱出油的人



的头皮细胞往往比较敏感,应该修剪得更勤一些,这样可以很好地避免发质受损。而那些干性发质的人,在修剪的同时,还需要做一些补水和营养护理,这样可以很好地预防头发发黄、变脆、干枯。

慎穿瘦身内衣

我们需要穿着打扮,但要注意衣服不要过于紧身,慎穿瘦身内衣,特别是发育期的年轻女性要选择大小适中的内衣,睡觉时取掉,让机体处于放松状态。购买衣服一定要亲自试一下,要选购面料透气性好、款式得体舒适、皮肤不过敏、型号适中而稍宽松些的

服装。在空调房内或寒冷天气,要注意穿着适当,以免身体受寒。高跟鞋的鞋跟不要超过5厘米,每周穿高跟鞋的次数不要超过4次,办公室里备一双平跟鞋,不外出时可以换穿。另外,注意穿不同高度鞋跟的鞋来提高膝关节的适应性,减少下肢浮肿。

不要盲目减肥

肥胖是一种慢性病,不要盲目进行药物减肥、节食减肥或尝试一些所谓的特效减肥,以免造成身体伤害。如果身体过度肥胖,在准备减肥之前,应

首先要了解自己发胖的主要原因,以及选择最适合自己的健康减肥方法,要听听医生的建议,在医生的指导下制订整个减肥计划,进行科学减肥。