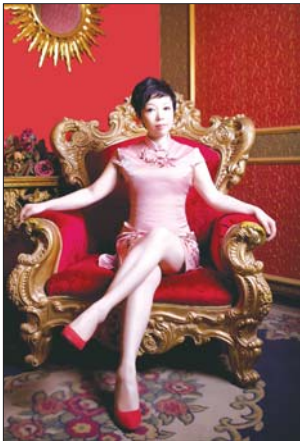


健康美体

改变身材让你更自信

罗丹让你美丽自信



哪个女子不希望自己外表靓丽、身材优美、充满自信？常言道“天使的面容敌不过魔鬼的身材”，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。一个人的自信是幸福和成功的前提和保证，有些女性由于外在气质欠佳，直接或间接影响到找工作、恋爱，甚至婚姻幸福等。

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,也就是不完美。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,且不说后期的反弹,真正能够让身材合理改变并长期保持漂亮的很少。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,长期治标不治本又怎么会会有一个好的结果。

案例

罗丹在大连曾经有一位顾客,身高162厘米,体重65公斤,40岁,前期因为腰腹部有赘肉,到美容院做了减肥项目,通过控制饮食减少体

重,还有仪器减局部,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问题,脱了衣服整个身材像60岁身材。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改变。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,不但不能更美,反而会影响健康和美丽。

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

美发沙龙

让头发吹蓬松不再服帖



现在的女孩不喜欢把头发梳的服服帖帖,她们喜欢蓬松,制造一种凌乱美。下面教你如何让头发蓬松。

吹风的位置要在发根

吹头发时,最好的方式就是用手将五指轻轻梳进发丝下面,而且手腕最好不要用力,然后把手转一圈,再迅速地解开,反复。这样可以把发丝一缕一缕的都吹到,反复进行直到把头发全部吹干。

将头发分成小缕效果翻倍

用夹子把头发分成若干个小部分,按照头顶→两边→后面的顺序,用圆形卷梳把头发的各个区域都梳出蓬松感和流线感。从容易变扁的头顶区域开始,先把头顶前面的头发全部都疏导额头的位置,用夹子把头发夹住之后,再把头顶的下部分头发用卷梳都梳起来,往上紧紧的梳起,这样头顶看起来就不会扁塌了

吹3秒,卷3秒

用卷梳把头发梳起来,然后用吹风机吹头发3秒钟,再放下吹风机,然后维持卷梳梳着头发的状态,时间最少要3秒。这样蓬度就可以很好的固定住了。所以MM在家吹头发时最好先加热头发,然后再给头发进行冷却固定。

发尾的卷不要用吹风机吹

尾部头发的卷不要用吹风机吹,最好用电发棒来塑造。先把头发在后脑部分大致分成两个部分,然后把两边的头发再次进行等分处理,用夹子把分好的4部分头发全部固定住。从旁边的头发上部开始打出卷,将上面的头发按照斜线方向用电发棒卷起,夹子的尾部要用一只手抓牢,从里往外转。转一圈卷发棒就要稍微的往下拉一下,重复3—4次。

祛痘课堂

开学了,你的痘治好了吗?

烟台佐康专业祛痘中心·只需十到二十天,痘痘不见啦!

孩子长了五六年的痘痘一直不好,原来想过了青春期孩子的痘痘就会好了,可是依然不见好转。开学了,哪里治痘又快又好呢?

烟台佐康专业祛痘中心,作为山东省首家专业祛痘中心,落户烟台六年来,采用清、调、修、补的祛痘方法,已为数千名痘友解除了长痘的烦恼,还被国际青春痘防治中心授予“名优产品称号”和“重点推荐品牌”等荣誉。

最近,来佐康祛痘中心的学生特别多,许多家长都想赶紧把孩子的痘祛除,让孩子用无痘光洁的新面貌,开开心心地度过新学期。

中国高级康复治疗师秦

媛店长告诉笔者,痘痘属于皮肤毛囊炎症,操作不当会引起交叉感染,一些擦药膏、敷中药的方法只是把皮肤表面的炎症压制下去了,受到刺激后还会反复发作,同时还容易在皮肤表面留下坑印,严重影响皮肤健康。佐康公司通过几十万例的成功案例,积累了一整套祛除痘痘的经验。苗族秘方产品,配合毛孔疏通仪器和技术,将祛痘的效果发挥到极致,别的祛痘场所无法做到:

>>专业祛痘,系统祛除,不复发。

>>祛黑头,收细毛孔,快速去痘印,3天见效。

>>针对过敏痘、激素痘、压力



痘等,有奇效。

>>通过祛痘、去印、排毒、修复,可全面改善受损肤质。

现推出“99元3次体验健康祛痘”活动,赶快报名吧!

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

把癌症发现提前4-10年

5ml血液查18种癌症

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