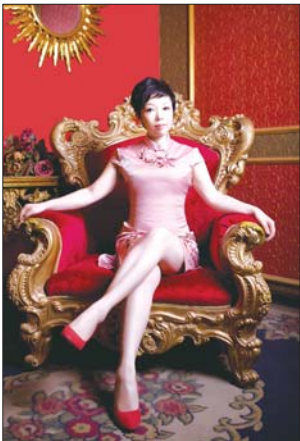


健康美体

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，长期治标不治本又怎么会有一个好的结果。

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影响，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

美容护肤

善变天气“三防”攻略



季节在变，天气也在变，你的肌肤能适应这多变的天气吗？下面为你介绍“三防”攻略，专门应对多变天气。

No1.防晒

误区1：阴天不用防晒

即使是阴天也需要做好防晒工作！因为阴天，紫外线依然存在，只是强度大小的问题。

误区2：防晒霜和遮阳伞一样就够了

在紫外线照射较强烈的大晴天，需要准备好防晒霜、太阳镜、遮阳伞等必备的防晒用品。千万不要以为只要涂了防晒霜或打了遮阳伞就万事大吉了。外出的过程中如果不能按时补涂防晒霜，很难保证完全不被紫外线伤害。同样，即使你时时刻刻打着伞，也很难防止紫外线的折射。

No2.防油

油性肌肤的MM在善变的天气里，要格外注意清爽、控油，不要让肌肤时时刻刻生活在闷热、不通畅的状态下。要尽量避免长时间带妆或待在闷热、不洁净的环境下，防止皮肤大量出油或被细菌入侵，导致更严重的肌肤问题。

No3.防花妆

炎热、阴雨都有可能導致妆容变得模糊不堪。

首先，天气热加上不能及时补水，皮肤会大量出油、出汗，导致花妆。

其次，阴雨天气虽然没有强烈的阳光和紫外线的伤害，但如果不小心被雨水打湿，你美美的妆容恐怕就会花掉。如果在雨天出门，建议你可以选择防水类型的彩妆品，这样可以在一定程度上避免雨水造成的花妆问题。

祛痘课堂

别让痘痘毁了生活

佐康专业祛痘中心：签约祛痘、当次见效、严重痘痘祛除只需二十天

李先生长痘已10年多了，脸上的痘痘让他的工作和生活苦不堪言，在佐康祛痘中心祛除后，曾感慨地说就像换了新生一样。还有17岁女孩彤彤脸上的青春痘让她极度自卑，性格变得孤僻，不爱和别人接触，甚至患上自闭症，严重影响了正常的学习和生活，这让彤彤的父母非常烦恼，没想到小小的痘痘给孩子带来这么严重的心理负担。现在经过佐康的系统调理，痘痘好了，彤彤也重新对生活充满了自信！

慎防祛痘陷阱

传统的祛痘方法以口服和面敷为主。有的口服产品含有高浓度的雌性激素，对肝肾损伤严重，并且痘痘易复发，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，痘友心理负担重，并且只是把皮肤表面的炎症压制下去了，受到刺激，痘痘还会反复发作，使痘友在长时间祛痘过程中丧失信心，非常痛苦。

选择健康祛痘

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。以精湛的技术和完美的效果，拥有广泛的口碑。许多在其他场所反复祛痘破坏皮肤的痘友也在佐康专业祛痘中心得到了彻底的祛除。采用苗族植物秘方及特色祛痘技术，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痘、激素依赖痘等有奇效！

“99元3次”特惠祛痘等你参加！！

咨询电话：18663840980



高科技专利技术，国内领先，造福烟台！

肿瘤超早期筛查

5ml血液 查18种癌症

把癌症发现提前4-10年

简单
全面
精准

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