

健康美体

# 形体管理改变美体行业

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,还用仪器减局部,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岁的身材。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

缤纷彩妆

## 2013潮流唇妆色谱大盘点



鲜艳的唇色能吸引很多人的目光,极具诱惑力,在这个秋季,不画眼妆、腮红都是可以的,但是唇妆不可以忘记,下面介绍唇妆色系,看看哪个适合你。

### 唇妆关键色1:亮桃红

超级高调的亮桃红或称作荧光桃红,入选为今年必备唇膏绝对当之无愧!原本苍白无血色的嘴唇,只要擦上这一类色系的唇膏,女人味瞬间就能上升20个百分点!不只是肤色白皙的女生擦起来漂亮,其实健康的古铜肌也相当适合这样的颜色!

### 唇妆关键色2:橘色

橘色在今年的时尚圈及彩妆界都扮演着超级黑马角色!过去被认为不够流行、难以搭配的橘色,在今年瞬间摇身一变成为主流要角,在亚洲区热卖的彩妆品调查中,橘色系唇膏更是唯一进入Top 10的唇膏色!

### 唇妆关键色3:珊瑚粉

介于橘色和粉色间的珊瑚粉,在唇妆界来说,就等同于黑色之于时尚界,属于永不退流行的安全选择。女性对这类保险色系的喜爱也从未停止过,不敢放胆尝试鲜艳色系又不想被这亮色潮流排除在外,可以选择偏亮的珊瑚色系,能为整体妆感增加亮点!

### 唇妆关键色4:复古洋红

象征上世纪60年代的复古洋红色虽然是亮色系,但比起前面介绍的橘色、亮粉红还要不挑肤色,而且能将整体肌肤质感修饰得更为迷人!黛色长粗眉优雅划过,深邃的浓重眼妆明亮迷人,无暇底妆上一抹复古红唇,十分美艳抢眼。



# 秋凉,治痘正当时

烟台佐康专业祛痘中心:严重痘痘,祛除只需二十天

秋高气爽,不用再担心大量汗水感染毛囊,所以很多朋友都选择在这个季节祛除讨厌的痘痘……

小李10月就要结婚了,忙于其他忽略了脸上的痘痘问题,为了省事在家旁边的一个祛痘场所治疗,结果越来越严重。后来来到佐康,是这样为她祛痘痘的:通过佐康的毛孔疏通仪器疏通被油脂堵塞的毛孔;通过神奇祛痘技术清理毛囊里的垃圾;用仪器导入苗族草药秘方产品;消除炎症、修复受损毛囊壁。现在小李已经理疗10多天了,痘痘少了。

总有顾客反映说有一些场所模仿佐康的方式和技术,让痘友在短时间内难辨真伪,花了不少冤枉钱,在这里提醒患

者:一定要选对真正适合自己皮肤的产品和专业成熟的祛痘机构。佐康从产品、治疗技术到消毒层层把关,祛痘技师都经过总部的严格培训。佐康祛痘落户烟台六年来,已为数千名痘友解除了烦恼。作为山东省首家专业祛痘中心,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。签约祛痘、当次见效、祛除严重痘痘只需二十天!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”体验健康祛痘等你参加,别让痘痘带来一生的遗憾!

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

5ml血液  
查18种癌症  
把癌症发现提前4-10年

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!

简单  
全面  
精准

地址:烟台旅游大世界南门

咨询热线:6870000