

健康美体

# 罗丹让你健康美丽自信



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

## 韩式小烟熏 可爱与神秘结合



时下流行韩式妆面,韩式妆面上烟熏眼妆,让你的眼睛更大更迷人,下面教你韩式烟熏妆面的画法。

### step1:

首先用眼影棉蘸取白色眼影,在整个眼窝处薄刷一层,然后利用粉刷上剩余的眼影在下眼睑晕染一层。

### step2:

然后蘸取浅粉色眼影,在眼窝的前半部分薄刷,并且将下眼睑的前半部分也晕染一点点。

### step3:

紧接着选择灰色眼影,在眼窝的后半部分薄刷,把衔接处稍微调一下,让颜色渐变得更加柔和。

### step4:

用扁平的眼线刷蘸取黑色眼影,就像画眼线一样涂描起来,将眼尾稍微拉长,把三角区域填满。

### step5:

然后将后半部分三角区域的黑色眼影,用眼影棉稍微晕开,形成一个淡淡的阴影效果。

### step6:

选择一副比较自然的假睫毛,将睫毛根部揉软,把胶水挤在假睫毛根部,沿着睫毛根部小心地粘贴起来。

### step7:

用唇部遮瑕笔将唇色全部薄遮一层,然后用唇刷蘸取枚红色唇膏,沿着唇瓣中间小心地涂抹起来。

### step8:

为了让颜色比较柔和,需要在玫红色外延小心地涂一层粉色唇蜜,形成渐变的感觉。

### step9:

最后只需要在额头中间、鼻梁、眉骨、唇峰薄刷一层高光粉,让肤色看起来透亮一点。把珊瑚粉的腮红顺着颧骨点拍,拍的时候分量不宜过多。

韩式烟熏妆面主要是在眼尾的位置将烟熏加强,塑造神秘,而咬唇妆突出了女性的可爱与性感。

# 祛痘,别把脸当试验田

烟台佐康专业祛痘中心:当次见效,严重痘痘祛除只需二十天!

据佐康祛痘顾客林女士介绍,她长痘五六年了,她经常熬夜、上网,长痘后脸上有好多脓包。去医院买了不少药膏搽,又吃中药,敷药膜,到美容院用排针排甚至做了激光祛痘,痘没治好,皮肤却变得红肿敏感。为了治痘,她的脸都成了试验田。针对林女士的情况,秦媛店长说:“简单擦抹药膏只是暂时把炎症压制住了,不正确的挤、抠会导致感染,喝中药只能调整身体,却不能把面部堵塞的‘垃圾’带走。一个系统的疏通修复,巩固调整的祛痘过程,才能真正治好痘痘不反弹。”佐康公司通过几十万例的成功治疗,祛痘经验丰富。作为山东省首家专业祛痘机构,总店落户烟台6年来,已为数千名

痘友解除了烦恼,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。秘方产品,配合疏通仪器和祛痘技术,因人而异,每人一种祛痘方案,签约治疗,约定时间,如没祛除,全额退款,祛痘后终身免费畅通毛孔服务。>>针对青春痘等严重痘症,一次性祛除,不易复发。>>深层祛黑头、收细毛孔、快速去痘印、3天见效。>>专祛乱用祛痘产品产生的激素依赖性皮炎、铅汞中毒等。实现祛痘、去印、排毒、修复为一体。“99元3次”体验健康祛痘等你参加!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**

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