

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

韩式小烟熏 可爱与神秘结合



时下流行韩式妆面，韩式妆面配上烟熏眼妆，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，把衔接处稍微调和一下，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，需要在玫瑰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。



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 把癌症发现提前4-10年

5ml血液
查18种癌症

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