

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?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。

## 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。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,且易反弹。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。

## 案例

罗丹在大连曾经有一位顾客,40岁,身高162厘米,体重65公斤。前期因为腰腹部有赘肉,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。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,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

祛痘课堂

## 长了七年的痘痘全好了



李女士自述:我长痘7年了,一吃油大的、辣的,痘痘就疯狂生长,都是发红的大包,再漂亮的衣服穿着也没感觉。战“痘”7年,在我快绝望的时候,朋友推荐有个烟台佐康专业祛痘中心口碑不错,我决定去试试……

去了以后,店长详细询问了我的长痘情况,帮我制订了一套属于我的祛痘方案并且承诺1个月内祛除,签合同,拍照片,如没祛除全额退款,彻底打消了我的顾虑。店长说,我是长痘后心理压力使炎症加重,需要边消炎边做毛孔疏通,让垃圾毒素顺畅地代谢出去,以后就不爱长痘了。当我亲眼看到黄黄的油脂被吸油管吸出来,那一刻我心里都觉得透亮了……2—3天后,皮肤不油了,理疗过的地方特别平滑。现在20多天过去了,我简直就像换了个人,痘痘没了,炎症没了,皮肤亮了。店长告诉我,再坚持修复,巩固一段时间,谁也看不出我长过痘。现在,痘痘好了,心情都好。和我一样有长痘烦恼的朋友可以去试试,真的是痘痘的终点站!

**相关链接:**佐康专业祛痘中心作为烟台最早的专业祛痘机构,落户烟台6年来,已为数千名痘友解除了烦恼。针对反复祛痘失败的痘友以及乱用祛痘产品引起的过敏、激素依赖痘、压力痘、痘印、毛孔粗大,有奇效!

**优惠体验:**新顾客只需99元,可享受价值298元祛痘三次,电话预约有效。赶快报名吧,别让痘痘带来一生的遗憾!

咨询电话:18663840980

美肤妙招

# 秋季激光美肤三大方案

专刊记者 于建立

风清气爽的秋季已经到来,我们终于迎来了神清气爽的10月,虽然心旷神怡,但随着空气中温度和湿度的降低,皮肤上油脂和水液的分泌量,逐渐减少而变得干燥起来。拥有白皙无暇、玲珑剔透的光滑肌肤,数千年来都是中国女人的梦想,但是皱纹、皮肤暗黄、色斑却是深深打击了她们。为什么每天用高档产品,效果却微乎其微?

烟台华怡整形激光美肤中心林美回主任介绍,秋季的女人易老,在这场“护肤保卫战”中,当今流行的高科技激光美容方法可以让你占据绝对优势!

## 综合面部肌肤问题

**自述:**最近紫外线太强烈了,我的工作又必须长时间在户外活动,脸上的雀斑、皱纹、暗黄好像更明显了。这两天还发现有了红血丝,特别影响形

象,希望能有一种方法能够同时解决我这些皮肤问题。

**美颜方法:**OPT王者风范美肤

**专家点评:**秋季阳光强烈、天气干燥,皮肤水分容易流失,很可能是皱纹、暗黄等肌肤问题加重的原因,其实,非常适合OPT王者风范嫩肤治疗,OPT王者风范美肤可以一次同步解决多种皮肤瑕疵。

## 祛除色斑晒斑

**自述:**我今年38岁,脸上慢慢竟然出现色斑,用过各种祛斑产品,但是一直祛不掉!一直在找寻方法祛除我的满脸色斑!

**美颜方法:**悍马C6祛斑王

**专家点评:**这种情况很适合进行悍马C6祛斑,它是目前最为安全有效的祛斑方法之一。美国悍马C6激光祛斑王,是国际认证、全球领先的祛斑设备,利用超长的4波长激光能量和独有的平帽激光输出模式,全面覆盖色斑,直达斑根底部,精确穿透。黄



褐斑、雀斑、老年斑、咖啡斑、太田痣等被快速溶解,深斑浅斑全面祛除,让你肌肤莹亮透亮,如象牙般光洁诱人!

## 收缩毛孔祛除黑头

**自述:**我是油性肌肤,鼻翼两侧毛孔比较粗大,皮肤粗糙暗沉,满脸黑头,平时总是靠化妆遮掩,而且经常需要补。近日发现粗大的毛孔,黑头更加明显了,心里十分着急。

**美颜方法:**黑脸娃娃

**专家点评:**北方秋天气候干燥,原本是油性皮肤的你如果常常化妆又不注意清洁皮肤,很容易使过多的皮脂堆积成半固化状态,混和污垢堆积在毛孔内,形成粉刺阻塞毛孔,使毛孔越撑越大。黑脸娃娃祛黑头的疗效显着,黑娃娃镭射去除黑头是个不错选择。黑娃娃镭射是加了碳粉的柔肤镭射美容方法,采用进口的碳粉为介质,更增强了柔肤镭射对于毛孔收细、改善黄暗、紧实皮肤等全方位的嫩肤功能。



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

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!

地址:烟台旅游大世界南门

咨询热线:6870000