

健康美体

# 让身材增加你的自信



有魅力的女人才是真正美丽的女人。

知性、成熟、有内涵，再加上优美的体态，两者完美的结合才能彰显女性优雅高贵的气质，也是女性魅力真正的体现。这样的女性，到哪里都会受到所有人的尊重和爱戴，像奥黛丽·赫本，世人记住的不是她的美貌，而是她优雅高贵的气质。她的魅

力，赢得了全世界人民的尊重。

40岁的女人，经过岁月的沉淀，成熟、睿智，不缺内涵，如陈年的酒，最能体现女性成熟的美。然而，随着岁月的流失，不可避免会导致身体内部的老化和外部的变形，如后背出现难看的赘肉，显得上身臃肿；胸部脂肪流失，使胸部变小或者下垂，显得上身粗短，影响视觉美观；腰部脂肪大量堆积，影响身形的美观和协调；臀部松垮、下垂、发散，使大腿变粗，导致上下身比例失调等等体态的变化，直接影响女性着装效果和自信，要想合理准确地修复和保持优美体态，却非易事。

天使般的容貌敌不过魔鬼般的身材，这句话足以证明身材的重要。罗丹做形体管理多年，服务过很多40岁左右女性朋友，她们追求生活品质的更高境界：爱、自我价值和他人的尊重。她们根本不缺乏体态美的意识，知道体态的美感能够提升女性外在气质和魅力，也是最能

看得见的竞争力。很多人为了拥有漂亮曲线，保持优美的体态而苦恼，自己没有更好的方法，又找不到真正专业的身材管理机构，只能看着自己的身材慢慢变形。

很多上述情况的女性后来经朋友介绍，找到罗丹形体管理，刚来的时候，有的心存疑虑，不相信罗丹通过对饮食调整，身材整体的管理方案，就能达到理想的结果。通过了解，罗丹知道她们曾经有的去过减肥美体店，用过仪器、手法、节食等各种方法，结果都没有达到满意的结果，她们心里也知道：该试的都试了，只有更新，更独特的方法才可能有好的结果，后来通过事实证明真正最有效的方法是合理和最简单的方法。

首先，罗丹根据每个人的身材条件，按照她们的年龄、身高、体重及新陈代谢状况，设计出不同的饮食调整方案，再加上身材管理方案，无需手术，精确修复和调整影响体态的变形部位的缺陷：一、准确消除后背影响美

观多余的赘肉，使背弓光滑，上身变得修长，看起来魅力十足。二、提升下垂变形的胸部，管理流失的脂肪，使胸部丰满挺拔，更能突出女性的高贵气质和自信。三、根据身材比例，消除腰腹部多余脂肪，使小腹平坦，腰部达到合理尺寸，恢复女性迷人风采。四、上提收紧松垮下垂的臀部，使臀部浑圆上翘，下身明显拉长，感觉亭亭玉立，妩媚动人，性感十足。

通过罗丹有效的管理方案，修复和改变变形部位的不足，使她们的身材比例更协调，看上去立体、饱满、曲线生动，更加突出身材原来优势，再加上自身的成熟和稳重，最大程度提升和保持优雅高贵的气质。40岁的女性只要及时通过专业的身材管理，就能够保持优雅的体态，充分展现迷人的魅力。

罗丹形体管理希望更多热爱生活的女性和我们一起努力，能够长期保持优雅高贵的气质，让自己更自信地面对人生，实现自我价值。

咨询电话：13954555093

美容护肤

## 浴后乳液该怎样擦 保护身体肌肤



秋季天气干燥，汗腺和皮脂腺的活动减弱，全身皮肤紧绷绷，有时还会痒，所以在洗完澡后要注意身体肌肤的保养。

**step 1 涂抹身体乳要分区**

前胸、后背的油脂分泌旺盛，但身体其它部分如小腿或脚却容易干燥，因此，身体保养要有分区概念，前胸、后背要选轻质乳液才不会造成负担。

**step 2 乳液涂抹要及时**

洗澡完后3分钟内涂上身体乳。洗澡的热气让毛孔打开，这时马上擦乳液效果最好了，擦完乳液要穿上纯棉透风的上衣。

**step 3 干燥部位要呵护**

小腿和关节的部位是在秋季最容易干燥得最厉害的地方。因此，特别的区域就要有特别的呵护。在涂身体乳之前，先涂上精华液，再抹上乳液。湿精华的分子体积比乳液还要小，能够渗透到角质层下，滋润干燥的细胞。

**step 4 按摩要轻柔**

洗完澡后，用身体乳顺着身体血液循环，作柔和的圈状按摩，时间大约5分钟就行了，让皮肤稍有松弛感。扩张的细胞更容易吸收水分。轻柔肌肤可以使皮肤更好的吸收水分，赶走秋季干巴巴的皮肤！

**step 5 身体乳要按需使用**

选择合适的身体乳液很重要。美白类身体乳，适用于肘部、膝盖等部位肤色偏深，显得很粗糙；深层滋润类身体乳，适用于干燥、粗糙、紧绷的皮肤；去桔皮类身体乳，适用于熟龄肌肤、产后、瘦身后皮肤上留下的妊娠纹和“桔皮痕”；纤体类身体乳，适用于身体水肿、白头；香氛类身体乳，适用于生活不规律，身体上总是冒出小痘痘或小红点的肌肤。

**step 6 护肤保养需坚持**

身体乳要每天早晚至少使用两次，才能有效地减少水分的流失，从根源上改善。同时令肌肤柔嫩平滑，充满弹性，只需4周。

美肤妙招

# 盲目祛痘等于花钱买“凶手”

父母盲目的爱差点毁了孩子的未来

18岁，正是享受青春大好时光的年龄，小林却为自己的容貌天天苦恼。原来，小林进入青春后期脸上开始长痘痘，父母给他买了很多祛痘产品，小林经常东抹西抹，结果痘痘没治好，却留下一脸的痘痕。小林父母在事业上很忙，等真正发现孩子的痘痘问题时为时已晚。小林的自信心受到极大打击：不爱笑了、不愿出门，考试名次跌了一大截。父母看在眼里疼在心里，却一筹莫展。

佐康为孩子赢回未来

一次聚会，朋友们都提到了佐康，不仅花钱少，效果也比那些昂贵的产品好得多，适合各种肤质，很多孩子的青春

痘都是佐康治好的。果然如宣传的那样，小林去了15天左右，原本桔子皮般凹凸的脸，就像重新换了一层新的皮肤，用手一摸细嫩柔滑！看得小林妈妈乐开了怀：“孩子的前程差点让我耽误了，多亏了佐康，要不我真成了毁了孩子的‘凶手’，看来选祛痘方法还真不能盲目！”

提醒痘友祛痘要谨慎

不能盲目使用祛痘产品和随意祛除，不仅枉费金钱，更错过最佳祛痘时机。家长们要摆正心态，选对真正适合孩子皮肤的产品和专业的祛痘机构，才是祛除痘痘的根本。佐康祛痘是国际青春痘防治协会的理事单位，入驻烟台6



年来，用专业成熟的技术和效果，赢得了烟台痘友的一致好评。

“99元3次”体验健康祛痘，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