

健康美体

让身材增加你的自信

罗丹形体世茂店、黄海城市花园店12月1日启幕



罗丹简介

罗丹女士生于1970年，形体管理创始人，人体营养学、人体生态学、人体功能学、人体美学专家、中国女性身材多项美丽指标创建人。著名形体管理专家，世界首创女性身材最新管理模式。专业解决延缓女性身材变形老化问题的推广人。

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，不可避免的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；腰部脂肪的大量堆积，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导致体态发生变化，直接影响女性着装效果和自信，要想合理准确的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。我做形体管理多年，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，也是最能看的见的竞争力。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。

后来经朋友介绍，找到我们罗丹形体管理，刚来的时候，有的心存疑虑，不相信我们通过对饮食调整，身材整体的管理方案，就能达到理想的结果；后来我才知道，她们有的去过减肥美体店，用过多种仪器、手法、节食等各种方法，结果都没有达到满意的结果，心理认为：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，我们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。

通过我们有效的管理方案，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。

我希望更多热爱生活的女性朋友和我们一起努力，能够长期保持优雅高贵的气质，让自己更有魅力，自信的面对人生，实现自我价值。

咨询电话：13954555093

美发沙龙

3类食物 让秀发告别干燥



头发到了冬季会出现各种问题，干燥、开叉、头屑等，如果想护理好自己的秀发就要从饮食开始，食物是保证头发营养健康的最好养分。

人的身体好，头发就好；身体不好，头发的营养也跟不上。因此，人们应该常吃一些富含蛋白质、维生素、矿物质的食品，既可增加机体的营养，又避免了头发枯黄、开叉。

富含蛋白质的食品

富含蛋白质的食品，包括蛋、鱼类、猴头菇、瘦猪肉、牛肉、牛奶、乳制品及豆制品等。其中，蛋、鱼、肉、牛奶能促进头发角质蛋白的合成，促进细胞再生，对减少脱发有辅助作用；猴头菇对头发的生长有很好的促进作用；大豆、黑豆等豆类食品能防止头发分叉或断裂，是防止早秃的最佳食品。

富含维生素的食品

维生素A能维持上皮组织的正常功能和结构的完善，促进头发的生长。含维生素A丰富的食物有胡萝卜、菠菜、莴笋叶、杏仁、核仁、芒果等。其次，动物肝脏、鱼、虾类以及蛋类的维生素A含量也较多。

维生素B族可促进头皮的新陈代谢，含维生素B族丰富的食物有小麦、红米、花生、大豆、菠菜、番茄、香菇、扁豆等，此外沙丁鱼、奶酪中也含有较多的维生素B类。

维生素C是头发生长必不可少的营养成分，能促进细胞再生，对治疗脱发有辅助作用。新鲜水果、绿色蔬菜都富含维生素C，如樱桃、苹果、大枣、番茄、冬瓜、萝卜、大白菜、藕、菠菜、芹菜、韭菜、辣椒等。同时，绿色蔬菜中的碱性无机盐还可中和体内不利于头发生长的酸性物质。

维生素E可以改善头发毛囊的微循环，促进头发生长。它主要存在于核桃仁、橄榄油、玉米、麦芽、豌豆、芝麻、葵花子、卷心菜、鲜莴苣等食品中。

富含矿物质的食品

矿物质摄入不足同样会影响头发生长。黑色食品含有较多的矿物质，如黑豆、黑米、黑木耳、黑枣、黑芝麻、乌骨鸡等。特别是黑芝麻，富含卵磷脂、油酸、棕榈酸、叶酸、蛋白质、钙等，能有效地滋养头发，对改善头发易断等不良状况有显著作用。

祛痘课堂

盲目祛痘等于花钱买“凶手”

盲目的爱差点毁了孩子的未来

小林，18岁，独生子，父母宠爱万分。小林却为自己的容貌天天苦恼。原来，小林进入青春期后脸上开始长痘痘，父母给他买了很多祛痘产品，他经常东抹西抹，结果痘痘没治好，却留下一脸的痘疤。小林父母等真正发现孩子的痘痘问题时，小林的自信心已受到极大打击：不爱笑了，不愿出门，自卑，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：佐康祛痘，不仅效果好，还适合各种肤质，很多孩子的痘痘都是在佐康治愈的。果然，

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，用手一摸非常平滑！看得小林妈妈乐开了怀：“孩子的前程差点让我这个妈耽误了，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！”

祛痘要谨慎

不能盲目使用祛痘产品和随意涂抹，不仅枉费金钱，更错过了最佳祛痘时机。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，为许许多多痘友解除了烦恼。烟台佐康承诺：签约祛痘，当次见效，严重痘痘，祛除只

需二十天！

11月特惠：“99元3次”体验

健康祛痘，等你参加！

咨询电话：18663840980

烟台福田健康体检中心

是目前烟台市规模最大、设备档次最高、技术力量最强的专业健康体检中心，现面向社会诚聘以下人员：

●1、招聘职位：影像技师、检验师 招聘人数：各2人

要求：（1）性别不限，年龄40岁以下，有良好的职业形象与气质；（2）医学影像/医学检验专业,中专及以上学历，一年以上相关工作经验。

●2、招聘职位：导检护士 招聘人数：4人

要求：（1）女性，28岁以下，中专及以上学历，护理专业、酒店管理专业或旅游管理专业优先；（2）工作细致、具有良好的医德和敬业精神；（3）亲和力强，形象气质佳。

●3、招聘职位：市场营销人员 招聘人数：4人

要求：（1）专科及以上学历，市场营销及相关专业，有工作经验者优先；（2）具有高度责任感，能接受挑战和较大工作压力；（3）有较好的沟通、协调能力和团队协作精神。

● 联系人：肖女士 联系电话：13589759930，6659609 ●

聘