

# 如何保持十年迷人身材

中国首席形体管理专家罗丹女士为您解读



您是否在镜子前站上5—10分钟,认真地看过自己的身材,像审视自己的脸是否又多了一条皱纹一样来审视自己身材的每个部位的变化,如:胸是否变小了,下垂了,胸是否空了,没有以前饱满了……出现了这些情况应该怎么办?

罗丹女士是中国首席形体管理专家,形体管理创始人,中国女性身材多项美丽指标的创建人。她多年专注于女性身材的长期保持,长期保持身材不变形是世界性难题,现在有了突破性进展。

### 漂亮身材的20个标准数值

初见罗丹老师,优雅的气质,一头乌黑干练的短发,得体的连衣裙,给人一种成熟的知性美。罗丹老师说:“其实我的个子也不是很高,但我现在体重120斤,看起来更匀称更协调,凹凸有致就是女人该有的姿态。”

罗丹老师告诉记者,漂亮的身材是有数值的,盲目减体重是不科学的,对身体造成的伤害是无法估计的。身材漂亮的标准是根据年龄和身高有一个最漂亮的胸、腰、臀等接近20个数据的漂亮数值,只有接近

这个数值以及形状的时候,您的身材是最漂亮的,穿衣服最有效,整体气质最漂亮。

### 身材比例协调才是真正的美

罗丹老师说:“形体管理观念和其他减肥观念是有着本质性的区别,导致身材变形的原因多种多样,如压力、甲状腺运转不畅、炎症、线粒体运转不畅、食欲系统不能控制等等,找不到真正的原因,所有人都只用一种方法,一味减体重,极不健康,也不安全,不懂得整体协调美。通过形体管理,可以让您的胸不再变小,下垂、不再成为布袋胸,上下身比例更协调,最大限度增加视觉美感。如果您的身材做到及时管理,即使到了60岁也依然一样迷人。”罗丹老师提醒众多还在盲目减肥的女性朋友,其实很多女士体重并不超标,别让自己身材没有了曲线,胸也被残酷地减空了。作为女士,身材是需要凹凸有致更漂亮,更有女人味,而不是简单的“瘦”就漂亮。

### 打造专属你的身材管理方案

很多女性朋友为了身材漂亮,都有过长期或多次的减肥经历,却很难达到理想的效果,

这让她们苦不堪言。其实,这都是因为没有找对地方,应该到专业的形体管理机构。但是究竟什么机构专业,很多女性朋友很难分辨。罗丹老师建议,解决身材的问题应该到做身材的专业机构,而不是到做美容也做养生又做美体,什么都做的地方去,这就像看病需要去专科医院一样。

“相信我,把您的身材交给我来管理,我会根据您的年龄、身高、体重,测试您目前身材的数据差及新陈代谢测评,准确检测出变形的原因,并为您设计一套科学合理的管理方案,前期这一系列服务都是免费为您提供的,无需手术、节食,帮助您修复变形身材并解决您的着装气质难题,长期保持自信身姿,我们只用心关注客人的身材漂亮和保持,不推销任何其他的产品和项目。”罗丹老师诚恳地说。

现罗丹形体招募20名追求完美身材的爱美女性,由罗丹老师亲自为您测量专属您的20个身材标准数值,给您提出变美建议,为您打造完美身材,提升优雅气质。

咨询热线:4000-234-11

### 相关链接

案例:张女士,年龄40岁,身材169厘米,体重是63公斤,自己感觉胸部不够丰满和不够漂亮(胸容量比漂亮值小了6厘米),腰围78厘米(腰围比她自身漂亮数值多了10厘米),在身材管理期间,体重增加到67公斤,胸容量增加了4厘米,腰线瘦了5厘米,腰臀比例为达到0.7(原来腰臀比例为0.73,漂亮腰臀比例为0.69-0.75),后背尺寸比原来薄3厘米,虽然体重增加了几斤,但是整体身材看上去年轻了15-20岁。为什么在体重增加的同时,身材还能看上去比以前更漂亮更年轻?原因是管理后的身材比以往身材的比例更协调,各个部位的数据比例更能接近自身的黄金比例。从身材管理到现在,已经有数年的时间,张女士一直保持着迷人的身材,天天充满喜悦。

# 放寒假了 孩子们该怎么健身

邻居家孩子今年才上小学5年级,都已经成为了一个小胖墩。这是因为,虽然这位同学在烟台市莱山区的一所非重点小学读书,但课业负担将他和他的妈妈压得喘不过气来。为了让他学习好,小孩的妈妈不仅每天给他做有营养的饭菜,并且督促他把所有的业余时间都用在上学上,就连每学年的寒暑假都是让他自己在家做作业。在别人眼中,小孩成为了典型的宅孩,很少能看到他进行户外运动或者和其他小朋友一起玩。看着越来越胖的儿子,妈妈犯了愁:再这样下去,就算学习好了,却牺牲了健康。

犯愁的事情还不止于此。妈妈虽然意识到健身的重要性,但是她整天忙于服装生意,在寒假里没有时间陪着孩子去健身,只能让孩子继续宅在家里。

实际上,对于这位小朋友这种类型的孩子,寒假健身还是很容易办到的。

### 给孩子布置寒假健身作业

目前,学生的体质已经大不如前,学生长跑过后猝死的案例屡见报端。为此,甚至有学校取消运动会中长跑项目。其实,对于体育教育,教育工作者更应意识到其重要性。可喜的是,很多学校在寒假中给学生布置的作业除了传统的文化科目外,又添加了健身方面的内容。比如,郑州市第七十五中学在布置的寒假作业中一改以往千篇一律的书面作业形式,给每名同学发放了一张健身作业完成表,要求他们每天长跑不少于1500米,立定跳远不低于10次,仰卧起坐50-70次,并请家长签字监督。这种强制性的指标有利于督促学生进行体育锻炼。

此外,家长也可以效仿学校留作业的方式,给自己的孩子布置健身方面的作业。

### 去健身房办张健身卡

除了将健身当成寒假作业的方法,去健身房健身也是一个不

错的选择。健身房中温度适宜,家长不会担心室外低气温不利于孩子运动。

北京市科学健身专家讲师团秘书长赵之心认为,在选择健身房的时候,要考虑以下几个因素:一是健身房离家的距离最好在10分钟的出行范围内,这样可以对孩子的出行安全予以保障,并且还在家长的可控范围内。二是要挑选健身房的内部环境,包括通风、环境卫生以及设备的摆放、锻炼空间等因素。不要选择位于地下室的健身房,那里不通风,空气中会有一些病菌等。三是健身房应有齐全的配套设施,如更衣室、沐浴条件等。

在健身房中,学生可以选择非器械类的有氧运动,搏击操和瑜伽都是很好的选择。另外,在专业健身教练指导下,孩子可以使用部分器械健身。比如将跑步机调到慢速档位进行慢跑。对于一些学生来说,一天10公里的跑步



是一项最简单、最全面的运动方式。

### 按照父母的作息时间做户外运动

实际上,寒假中进行户外活

动是既简单又有益的健身方法。但是,对于寒假中没有时间陪孩子的家长,可以按照父母的作息时间让孩子做户外活动。时间可以选择在早上、中午或晚上。



# 动脉粥样硬化的营养防治

主持人:于建立  
嘉宾:王建利 院长

动脉硬化是动脉管壁增厚、变硬,管腔缩小的退行性和增生性病变的总称,动脉粥样硬化(atherosclerosis)是动脉硬化中常见的类型,为心肌梗塞和脑梗塞的主要病因。如何做好动脉粥样硬化的营养防治呢?福田体检健康专家提醒:

在平衡膳食的基础上控制总

能量和总脂肪的摄入,限制膳食中饱和脂肪酸和胆固醇含量,保证充足的膳食纤维和多种维生素,补充适量的矿物质和抗氧化营养素。

1.能量摄入过多是肥胖的重要原因,而肥胖又是动脉粥样硬化的重要危险因素,故应该控制总能量的摄入,并适当增加运动,保持理想体重。

2.膳食中脂肪摄入量以占总能量的20%-25%为宜,饱和脂肪酸摄入量应少于总能量的10%,适

当增加单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸的摄入。鱼类主要含欧米伽-3系列的多不饱和脂肪酸,对心脑血管有保护作用,可以适当多吃。少吃含胆固醇高的食物,如猪脑和动物内脏等,胆固醇每日摄入量少于300mg,高胆固醇血症患者应进一步降低饱和脂肪酸摄入量,使其低于总能量的7%,胆固醇<200mg/天。

3.蛋白质摄入量应占总能量的15%,植物蛋白中的大豆有很好的降低血脂的作用,所以应提高

大豆及大豆制品的摄入。碳水化合物应占总能量的60%左右,要限制单糖和双糖的摄入,少吃甜食和含糖饮料。

4.膳食纤维能明显降低血胆固醇水平,因此应多摄入含膳食纤维丰富的食物,如燕麦、玉米、蔬菜等。

5.维生素E和很多水溶性维生素以及微量元素具有改善心血管功能的作用,特别是维生素E和维生素C具有抗氧化作用,应多食新鲜蔬菜和水果。

6.高血压是动脉粥样硬化的重要危险因素,为预防高血压,每日盐的摄入应限制在6g以下。可以少量饮酒,但严禁酗酒。

7.植物化学物有利于心血管的健康,鼓励多吃富含植物化学物的植物性食物,如黑色、绿色食品和洋葱、香菇等。

健康热线: 6872222