

行业资讯

# 节食不能让你身材漂亮

罗丹形体管理、中国首席形体管理专家罗丹女士谈节食



## 卸下“吃”的包袱

很多女士朋友,为了保持身材美丽,长期盲目节食,一提到吃,就会非常痛苦。自认为少吃就可以瘦(瘦不等于漂亮,漂亮身材是有标准的),长期痛苦地处于饥饿状态,其实身材也并不漂亮。

其实,每个人在静止时,维持身体机能的正常运转(如心跳、呼吸、调节体温等等)所需的能量,叫做静止代谢率(静止代谢率=体重(公斤)乘以24乘以0.9就是你静止代谢率所需能量)。我们身体机能进化的本能之一是让你不被饿死。如果你提供的能量长期低于你的静止代谢率以下,你的身体机能将把你所给予的能量存储为脂肪以免你在饥饿的时候不至于饿死(因为我们祖先进化是从食物匮乏的时代进化而来),如果长期的能量限制太多,如演唱《昨日重现》的美国女歌星在34岁的时候很有钱的情况下饿死了,她是由于长期节食导致诸多组织的机能由于长期缺乏营养衰竭而死。节食可

以使你暂时变瘦,但严重影响健康,最终的结果是不但不能让你变瘦,只能是越来越胖,甚至导致死亡。

## 机体内分泌动态平衡

罗丹说,她还见过很多女士,腰围长期大于80厘米以上(世界卫生组织拟定,女士腰围不能大于80厘米,如果长期大于80厘米,即时你的体重不超标,也是属于肥胖,属于向心性肥胖,也叫腹型肥胖,会对健康造成极大的危害),即使节食也不可能减掉任何的体重,或者是减掉了小部分的体重,很快又反弹到比以往体重更重,陷入“悠悠球”效应。这类顾客实际上是新陈代谢严重遭到损害,仅仅是简单的节食,根本不可能修复受损的新陈代谢。如果想要健康的长期保持身材漂亮,需要先修复受损的新陈代谢,让机体的内分泌达到一定的动态平衡,才能长期拥有漂亮身材。

“一位女士48岁,见到她的时候,身高165,体重88公斤,腰围100厘米,曾经为了身材寻

寻觅寻找了很多方法,但体重从73公斤长到了88公斤,找到我的时候也是抱着试试的心理。通过多方面的症状分析及测试,我发现她有严重的胰岛素抗性、甲状腺功能低下以及脂肪肝等。”接下来,罗丹对她进行一系列健康科学合理的饮食调理,8个月的时间体重减少23公斤,腰围减少21厘米;通过再次的症状分析和测试,发现她的胰岛素抗性消失,甲状腺功能正常,脂肪肝消失,精力也非常充沛。“在这调整期间,我还把她的胸容量增大了4厘米,胸部变成了半球形,胸部比原来更加紧实;3年多来无需节食一直长期保持我帮她调整完后的效果,她的所有朋友都说她比以前年轻了20岁。”罗丹说。

## 树立正确饮食观念

正确的饮食观念,对身材的影响很大。罗丹形体管理为客户设计正确的饮食方案,她们都放下了节食的包袱和吃饭的压力,正常饮食了。

咨询热线:13954555093

## 韩秀艺术

### 面部微雕术



#### 案例:

林女士今年46岁了,见到她时,她的情绪不高。经过一段时间的交谈,了解,林女士说现在她都不敢照镜子了,看到镜子里那个眼角的鱼尾纹明显,脸上的雀斑肆虐、面部松弛等等,再也不是年轻时候的大美人,她变得不自信甚至自卑。以前,她还经常和几个好姐妹时不时聚在一起玩,现在她很少再去了,她总是感觉自己很老、很丑,看着其他的好姐妹那几乎跟曾经差不了多少的脸,她有疑惑,却不知道该怎么办。

近日,记者采访了烟台韩秀整形美容外科的梁玉玲院长。她说,韩秀艺术面部微雕术通过对五官细微的调整与雕塑,以艺术家的手法塑造面部整体美,和谐美,精确设计出最适合求美者且只属于求美者的美丽容颜。

#### 36分钟 年轻不再是梦

梁院长说,韩秀艺术面部微雕术结合东方人的求美需求,独创的点、线、面逐次结合的三维立体面年轻化术式,能够激活机体再生能力,内外兼修,从源头抗衰;外在微创除皱,内在提升紧致,全面作用于衰老面部,从内而外立即除掉皱纹,连肥胖松弛的下巴和颈部也一并改善。

#### 青春轮回三部曲

据了解,韩秀艺术面部微雕术分为三步来使面部变得年轻、漂亮。

机体激活,紧致肌肤:疏通结缔组织,激活青春元素,刺激皮下胶原再生。

微创精雕,提升面部:强化结缔组织,清除皱纹,还原青春期皮肤纹理。

面部重塑,恢复弹性:松弛轮廓得以重塑,全面激活老化肌肤,每天都在变年轻。

#### 艺术面部微雕术特色

梁院长告诉记者,韩秀艺术面部微雕术具有无痛、见效快的特点,不开刀、微创治疗,安全可靠无后顾之忧。同时,它还很简单,全面三维定位点提升,效果永久,随做随走。韩秀艺术面部微雕术是全面年轻化、个性化紧致除皱,化衰老为年轻。不过,它也有它的适应性,即它适应于额头、眉间、眼角、嘴角皱纹,面部皮肤松弛下垂,全面衰老、面部轮廓模糊、颈部皱纹、手臂蝴蝶袖、大腿内侧松弛等。

咨询热线:18660015002

# 40岁的熟女 20岁的外貌

2012年,曹博士研发出“自体SVF活细胞种植术”,是目前全球唯一一项通过一次治疗即可达到回春效果的抗衰老技术,被誉为国宝级“青春秘方”!

## 什么是自体SVF活细胞种植

自体SVF活细胞种植术是从求美者自体皮下提取纤维束,经过无损提取,经细胞分离机分离出血管内皮细胞、脂肪祖细胞、成纤维细胞、基质细胞、造血干细胞及大量的活性细胞因子,形成有活力的SVF细胞,成活率高达94.6%,然后由专业医师按照科学比例种植到所需部位。种植后的SVF活细胞可促进血管增生,为组织提供营养,激活原有细胞修复和再生能力,恢复皮肤弹性。

## 与传统自体脂肪移植的区别

曹博士介绍,自体SVF活细胞种植与传统自体脂肪填充相比,优势显而易见:传统脂肪填充是通过吸脂术将自身多余脂肪吸出,经过纯化后,直接填充到所需填充的部位,存活率低,起到效果的脂肪的存活量一般是术中移植量的30%左右,并且第一次移植后,间隔约6个月,需要进行第二次移植,经过多次移植还不一定能达到需要的效果。

而自体SVF活细胞种植,是通过自体纤维束无损提取,形成SVF活细胞,成活率高达94.6%,然后按照科学比例种植到所需部位,一次种植即能达到满足效果。

## 与自体填充材料的区别

曹博士介绍,自体填充材料由于无生物活性,注入到肌肤后,不能与填充部位组织建立血供关系,只能靠填充式消除皱纹。

而自体SVF活细胞种植术所提取种植的SVF活细胞可促进血管增生,为组织提供营养,激活原有细胞修复和再生能力。

## 自体SVF活细胞种植的优势

自体SVF活细胞种植当天,效果立即呈现,皮肤细小皱纹消失,凹陷部位呈现饱满之态,活细胞重新搭建微循环系统,促进胶原蛋白再生,老化的肌肤得到全面改善,肤色日渐鲜活,由内而外散发健康光泽。自体SVF活细胞种植的优势具体介绍如下:

- 1.取自自体,至高安全:由于取自于自体,没有排斥反应,安全性远远优于任何自体材料!
- 2.活性细胞,自然改变:SVF活细胞成活率高达94.6%,并且能与人体组织完美相融,搭建具有超活力的微循环系统,给肌肤带来营养和新生活力。



3.除皱塑型,效果持久:摒弃传统自体脂肪移植只“补缺”的弊端,SVF活细胞可以塑造青春饱满轮廓,充满活力的细胞源源不断地产生胶原蛋白,保持了皮肤的弹性及细腻,效果更持久。

美发沙龙

# 时尚洋气的“蘑菇头”

快到“二月二龙抬头”了,许多女士都想趁此变换一下发型。蘑菇头对于脸型不自信的女士们是最好的选择,很多女性都不敢轻易地尝试短发,其实短发不仅能够凸显出个性,而且十分可爱,下面就一起来看看蘑菇头发型,让更多为发型而烦恼的人们有一个更好的选择。



#### 灵气逼人蘑菇头

这款摩洛哥式的蘑菇头,打破了传统的蘑菇头发型,很好打理,梳理成一种顺直的短发,让前额的发稍留低些,而两侧的发能够看见耳垂,打造出清新、健康、活泼的感觉。



#### 街头庞克蘑菇头

把头发打出多个层次,然后加上少许的一点玉米卷或者微卷,加上定型产品随意固定,这样看起来更加有型。找着镜子,探查一下头顶头发的蓬松状况,手抓出蓬松的感觉,最为自然。



#### 随性慵懒蘑菇头

空气烫很适合头发比较少的女性,打造出蓬松的自然效果,同时还能营造出慵懒随性的感觉,看起来很俏皮!打理时,短发分区,将靠近头皮的头发用卷发棒烫出微微的卷曲度,然后吹风机吹出这样的效果即可。



#### 甜美娃娃蘑菇头

长版的蘑菇头看起来比较柔美,过耳的长度能够很好地包裹住脸庞,起到很不错的修饰效果,同时这款发型用后脑勺头发的蓬度来衬托回整个“菇”型,消除了直角的英气感觉,这样的自感,很清新,很自然。