

健康美体

全新时尚行业来到烟台

罗丹形体管理现招募五人帮扶创业, 仅限女性



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。

罗丹形体管理是帮助女性长期保持优雅的体态和设计独有非凡气质的专业管理机构,是一个全新的时尚行业,颠覆传统控制饮食来保持身材的观念,运用人体功能学和世界首创的独有技术,从根本上解决影响女性健康及身材变形的世界难题,长期保持优雅体态和服饰的完美结合,首创保持体态10年不变的身材管理模式。

盲目节食不能减肥

有很多女性,体重并不超标(体重不是衡量身材是否漂亮的标准),但为了持久地拥有“好”身材,在饮食上非常苛刻自己,总担心身材变难看。虐待自己的同时并没有让身材变得更漂亮;饮食结构不合理,不吃、少吃和多吃都一样会导致新陈代谢受损,内分泌紊乱,从而导致身体变形和诸多的慢性疾病,如心脏病、糖尿病、脂肪肝、关节炎、癌症等等。

况且,节食可能并不能减

肥,反而会越节食越胖。因为当你节食(低于基础代谢率)和饮食结构不合理的时候(如吃太多糕点等食物,有太多的氢化脂肪,身体是无法代谢的;如吃太多精致碳水化合物时,脂肪总是堆积),机会会自动地存储脂肪,使某些部位产生脂肪堆积。

无痛苦就能拥有完美身材

好身材需要胸、腰、臀多个部位的数据合理和整体比例的协调,不能简单地以体重来衡量,如后背无赘肉,背弓光滑,胸部丰满挺拔,充分突出女性的高贵气质和自信;小腹平坦,腰腹部无赘肉,臀部浑圆上翘,显得下身修长,整体感觉亭亭玉立,妩媚动人,气质出众。

通过罗丹专业的管理,无需经历手术的痛苦和风险,使身材比例更协调,立体饱满,曲线生动,保持身材原有优势,提升体态美感,科学的饮食结构是长期保持体态的基础,精确修复身材

不足部位,使身材接近比例合理,才能提升体态的美感。

罗丹形体管理是二十一世纪女性追求完美身材的必然趋势。

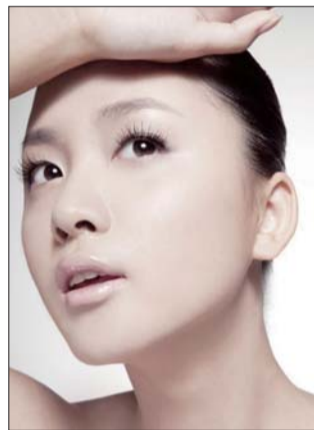
有的女性很爱美,自己却不会美。不知道怎样合理改变身材的不足,如何延缓体态的变形老化;怎样利用身材、发型、服装进行合理搭配,年龄、体态、服饰等多项综合体系的完美结合,才能最大限度提升气质。要想达到更高层次,必须有专业机构帮你。

推广全新行业。大连罗丹形体管理咨询有限公司在烟台地区开展帮扶女性创业示范计划:

- 1.真心想要改变目前生活状况,对生活有更高层次追求的女性朋友,年龄45岁以内,烟台地区户口,高中以上学历。
 - 2.由罗丹老师亲自教授。
 - 3.仅限5名,带身份证,请于5月31日前来报名。
- 咨询电话:13954555093

美容护肤

应对防晒 需要注意的事儿



防晒是这个季节最为重要的肌肤保养工作,很多女生们都对于防晒都不重视,这可不对!为了能够很好地应对这个问题,下面来看一下最为简单的防晒注意事项,让女性们夏季能够打造完美白皙的肌肤。

首先不要觉得防晒只是防晒霜的事情,其实最为全套的防晒工作,当然也离不开伞、穿衣、戴帽、墨镜等!每天外出的前半个小时一定要擦好防晒霜。因为要出汗,所以最好使用防水型防晒霜,但是这一类的防晒霜比较油腻,大家在每天晚上注意卸妆!外出的时间尽量选择早上和傍晚,避开紫外线照射情况严重的时间。

然后,选择防晒指数合适的防晒产品霜,不要盲目使用高SPF值的防晒霜,最好还是选择防晒倍数低的,SPF15左右已经足够,清爽、轻薄为佳,如果不需要卸妆,那就最完美了。

尽可能选择物理防晒产品,特别是针对那些物理防晒的产品都十分清爽,和以前的防晒产品有着明显的区别,大家适量地涂抹防晒产品比较好。化学防晒剂多多少少都有致敏性,甚至还有的是光毒性,这很有可能造成内分泌失调的情况!

最后,防晒要适度。不能一味地杜绝阳光,缺乏阳光会导致维生素D合成减少,缺乏,而维生素D对钙的吸收特别重要,缺乏它会导致缺钙。所以,防晒不需要太过于强烈,在不伤害到肌肤的准则为原则。

美丽讲堂

下面部缩小, 变瓜子脸



本期嘉宾:三有医疗美容门诊部 尤克济院长
主持人:朱桂杰
咨询热线:0535-6211828
咨询邮箱:ziyitianyu@163.com

近几年,假期来医院接受改脸形的学生越来越多。最常见的改脸形是在下面部进行的瓜子脸整形手术。改脸形手术是颌颌面外科中相对简单的手术,是对正常人进行的一项锦上添花的手术。

十多年前,这种改脸形手术多采用下颌角部位的皮肤开口。在皮肤上做切口,为了美观,切口不宜做得太大,这样手术视野就受到了限制,故手术效果受到一定的影响。现在的改脸形手术都是采用口内切口的术式。口内切口的优势是:术野开阔,直视下操作,技术差异小,术后外观没有任何痕迹,因此也称无痕改脸形。

温和磨骨更安全、简单

传统的改脸形采用的是“截”骨技术。手术操作较复杂,风险较大,即使经验丰富的医生谨小慎微的施术也难保万无一失。近年来,改脸形手术器械的国产化,使昂贵进口器械成为了历史,因此这一复杂的整容技术进入了普及阶段。手术器械的改进,使复杂的“剧烈截骨”变为简单的“温和磨骨”技术了。“磨”骨技术的应用使改脸形技术大大地提高了一步。同样是口内入路,手术简单,安全了,同时避免了传统技术的一些弊端。

近十年来,改脸形技术除了术式和器械的改进,麻醉方法也从全麻变为局麻。越来越多的医生在局麻下完成改脸形手术。由此,这种复杂的技术从大医院走进了门诊部或专科诊所。在一些大医院,改脸形手术多在全麻下进行,全过程毫无感觉,真可谓一觉醒来“美梦成真”。

局麻下“磨”骨技术的特点:

1、下颌缘线条流畅,外形自然。
2、速度快、效率高。
3、技术差异小,安全可靠。
4、可淋漓尽致发挥医生的外科手术技巧。

“磨”骨技术改脸形的适应症是:下颌骨性肥大的方脸或倒三角脸,下颌骨性肥大的突颌,咬合关系正常的下颌不对称等畸形。

改脸形手术常与一些辅助美容技术联合进行,如摘除颊脂垫、注射肉毒缩小咬肌、下颌部植入假体或自体脂肪注射颧整形、丰额、丰颞、注射改变面部动力、面颊悬吊、垂腮吸脂、玻尿酸填充鼻唇沟等。这些项目都具有

加强瓜子脸效果的辅助作用。这些辅助的手术项目不是同时完成,根据不同的情况选择最佳配合。

改脸形手术恢复期1-2个周。术后影响工作1周。2个周后外观已经很好了。最终效果要等到半年后。

改脸形注意事项

- 1.术后戴弹力塑形套3天,这段时间不能洗澡洗头,术前最好换洗一新。
- 2.全麻术早晨要禁食,术后2天流食,3天后改半流,应备足流食。
- 3.术后做冰敷48小时,术后72小时改热敷,冰、热敷医院备好。
- 4.手术采用口内切口,术后一周须注意口腔卫生,按医嘱经常漱口。
- 5.术后面部肿胀,又戴着弹力塑形套,面容不好看,这段时间不便于会友。
- 6.术后5天开始消肿,1周拆线,2周基本恢复。要有10-15天的假期。
- 7.术后半年感觉张嘴紧绷感是正常的,是恢复过程。如果是唱歌的学生,要计划好别在这段时间遭遇声乐考试。



福田体检
FUTIAN CHECKUP
只为健康

巧吃碱性食物帮你瘦身

主持人:于建利

嘉宾:王建利 院长

肥胖者多是酸性体质,要多吃一些碱性食物中和,帮助促进脂肪正常代谢。大部分的蔬菜水果都是碱性食物,减肥者不妨多加选择。那吃什么水果减肥最快呢?下面福田营养师推荐5种减肥水果,它们都是碱性食物,能帮你达成减肥的效果。

基于均衡健康饮食的原则,应少吃些肉、多吃些蔬果,建议每天应摄取3份蔬菜,其中1.5份为深绿色蔬菜;水果则为每天2份,每份约棒球大小。

至于热量低的碱性食物?营养师推荐5种水果如下:

1. 芭乐(番石榴)

属于热量密度低的水果,有饱足感,含有丰富纤维素和维生素C,可帮助肠胃蠕动,促进排便,避免过多脂肪堆积,又能兼具美白肌肤的效果。

2. 番茄

果胶和外皮纤维质丰富,热量密度低、水分充足,饱足感佳,且因含有钾离子和柠檬酸,有助于改善水肿虚胖和燃烧热量。

3. 橘子

水分多,且其白丝的纤维质和维生素C含量高,有助于代谢,但因果糖可能有过高的情况,每天摄取量应以2颗为限。

4. 草莓

含有丰富维生素C、果胶和水分,可帮助消化和排便。

5. 枣子

富含维他命C、B₁、B₂、多种矿物质和纤维质,可促进食欲和营养吸收,使身体维持正常代谢脂肪的功能。

可以吃多种水果

水果减肥并不是说只能吃一种水果或者一个水果,只要糖分和热量都不高的水果,比如猕猴桃、火龙果、草莓、柑橘类水果等,都可以,这些水果不仅能够为人补充必需的营养成分,还能够增加人的饱腹感,或者可以选择吃些蔬菜。

水果减肥并不是快速减肥

法

吃水果减肥并不是一个快速减肥法,如果坚持一个月,也许会减掉几斤。因此,保持一个积极的心态非常重要,最好不要每天都称体重,固定日子即可,以免影响减肥的决心。

需要配合运动

在吃水果减肥的时候,一定要配合运动,不能减少一天的活动量,在晚上的时候活动量会少一些,同时要记得早点休息,以免出现想吃东西的情况,越想越饿,这样难免会吃夜宵。

要均衡营养

晚餐的时候吃水果减肥,水果并不能够为人体提供足够的蛋白质和维生素B族等营养成

分。因此需要在早餐或者午餐的时候补充这些成分,以保证营养的均衡。

需要补充钙质

在减肥的过程中,需要保证人体钙质的充足,可以在一天当中喝一杯牛奶或者酸奶,再加一份豆制品和一份绿叶蔬菜,这样就能够有效地保证钙质的供应,或者晚上感觉饿的时候,吃点水果之外,还可以喝一小杯酸奶。

健康热线: 6872222