

健康美体

全新时尚行业来到烟台

罗丹形体管理现面向整个烟台地区招募,帮扶创业



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,并没有让身材变的更漂亮;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),机体会自动地存储脂肪,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、服装进行合理的搭配,流行的不一定适合你,年龄、体态、服饰等多项综合体系的完美结合,才能最大限度提升自己的气质;真正做到完美结合,是一个综合艺术,要想达到更高层次,必须有专业机构帮你。

推广全新行业,罗丹形体管理帮助更多女性爱美,会美,健康地美。

大连罗丹形体管理咨询有限公司在烟台芝罘区、莱山区、福山区、开发区、牟平区、高新区、蓬莱、龙口、莱州、海阳、莱阳、招远、栖霞、长岛各招一名女性,开展帮扶女性创业示范计划:

1、真心想改变目前生活状况,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、带身份证,请于6月10日前来报名。

咨询电话:13954555093

减肥瘦身

炎热夏季 减肥有妙招



炎热的夏季,是女生们展现自己好身材的好时机。身上的赘肉怎么办呢?为大家介绍夏季减肥妙招。

让家也变成减肥圣地

减肥一定不能错过“家”这个最佳场所,在家改掉好吃懒做的习惯,能够使你在“家”这个有限的空间里也能够打造出无限的好身材。

在家中放些瑜伽毯、哑铃类的器材,这样会提高减肥的积极性。把冰箱里的食物换成健康低脂的,这样能够减少热量的摄入。厨房的灯换成深蓝色的,来降低你的食欲。吃饭的餐具也换成小一号的,这样能够很好地瘦身!

选择适合你的减肥计划

减肥需要长期坚持,如果中途断掉,很容易再次长胖!选择一个适合自己的方法,长期坚持下来。并且告诉你身边的好朋友,让她们来监督你。减肥是个很远的计划和任务,很容易产生消极的感觉,让朋友们带给你鼓励和信心。

多吃蔬果

在饮食生活中,多吃一些新鲜的蔬菜和水果,补充身体所需营养物质的时候,同时还能够很好地帮助减肥!蔬菜和水果中含有大量的纤维素,很容易让人就产生饱腹感,能够很好地控制热量!

日常饮品要留心

在夏季,很多人都选择冰冷的饮品,这可不对!

每天要喝3000毫升的水,这能够维持身体足够的水分。不要喝高热量的碳酸饮料和果汁饮品,控制身体卡路里摄入!

美丽讲堂

下颌角整形 小脸进行时



本期嘉宾:梁忠军整形美容外科梁忠军主任
主持人:朱桂杰
咨询热线:13954536555
咨询邮箱:ziyitianyu@163.com

东方人以脸部小巧、下巴尖尖为美,小脸美人已成为时尚。在“人造美女”的手术中,准美女们都有一个手术是必须要做的,那就是面部轮廓整形术,因为面部轮廓美是人类最显著的标志。

烟台梁忠军整形美容外科的梁忠军主任对面部轮廓整形术做详细介绍。

什么是方脸

方脸就是在双侧耳下的部位膨大突出,正面看时,面部两侧轮廓垂直向下,与下轮廓线近直角相交,使面部下三分之一显得宽而阔,这就是所谓的方脸,也叫下颌角肥大。

从解剖上讲,主要是由于下颌骨质发育过大,或者咬肌过度肥厚造成,两者也可兼而有之,医学上称之为下颌角肥大(或良性咬肌肥大)。

下颌角肥大一般以双侧为多,单侧的也不少见,往往与青少年发育期多吃零食、嚼口香糖有关。这些都使提上颌肌群过度锻炼,刺激下颌角区的肌肉和骨骼发育,最终外观呈现“方脸畸形”。

方脸如何做瓜子脸

在确定方脸治疗方法之前,应将下颌角肥大症与腮腺肿瘤

加以区别。然后根据具体情况再针对性处理,原则是削除过于突出的部分骨质,使方脸变成瓜子脸。下颌角骨质发育过大的,需要通过手术截骨进行;咬肌过度肥大的,需要手术切除部分咬肌。

下颌角整形术切口方式常用两种:口外切口、口内切口。目前大多采用口内手术方法矫治,手术后皮肤没有刀口痕迹。

手术一般用什么麻醉?麻醉对人体有害吗?

手术一般是在基础麻醉加局部麻醉的情况下做的。病人睡一觉醒来,就发现手术已经做完了。许多人对麻醉有疑虑,担心对大脑有损害。其实目前的麻醉技术是相当安全的,对人体的损害甚至不如饮酒过量。

术前要作什么准备

身体健康,无重要脏器的器质性病变,如无心脏病,肝炎,肺炎等疾病;无口腔感染源:如龋齿、牙周炎、口腔溃疡等;女性手

术应避开月经期。术前做血、尿的常规化验检查,胸透和心电图等常规健康检查。

术后应注意什么

为防止术后感染,术后当天内禁食,主要靠输液维持生理需要。第二天开始进流食,如牛奶、肉汤、鸡蛋羹、稀饭等。以后逐渐过渡到正常饮食,但一个月内不应吃过硬的食品。病人除了不用担心术中的不适外,术后的疼痛也是完全可以避免的。使病人的恢复处于一个愉快的心态中。

病人一般需要留院观察3天左右。出院时手术效果只能显示80%—90%。这是因为软组织的肿胀并未完全消退。手术的最好效果要在半年之后。

手术有风险吗

由于面部部位分布着丰富的神经和血管,因此下颌角整形术是美容外科中难度较大的手术之一,任何差错都可能造成难以弥补的后果。求美者应该谨慎选择医院和医生。

福田体检
FUTIAN CHECKUP
只为健康

夏季养生小常识

主持人:于建立

嘉宾:王建利 院长

立夏之后,自然界的变化是阳气渐长,阴气渐弱,相对人体脏腑来说,是肝气渐弱,心气渐强。

夏天,我们应合理安排作息时间,及时补充营养物质,采取正确的养生保健方法,以更好地度过夏天。归纳总结如下,希望能对您健康、愉快的度过这个夏天有所帮助。

夏季的饮食原则是补肾助肝,调养胃气。夏季饮食宜清淡,

以低脂、易消化、富含纤维素为主,多吃蔬果、粗粮。平时可多吃鱼、鸡、瘦肉、豆类、小米、玉米、山楂、桃、木瓜、西红柿等;少吃动物内脏、肥肉,少吃过咸的食物,如咸鱼、咸菜等。另外,养护脾胃,最好能多进稀食,吃粥喝汤,既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体。

苦味宜多食,夏季经常吃些苦味食品,能起到解热祛暑、消除疲劳等作用。如素有“菜中君子”美称的苦瓜,能调和脾胃,清除疲劳,醒脑提神,对中暑、胃肠道疾病有一定的预防作用。苦菜也是一味药食同源的蔬菜,具有

清凉解毒,消毒排脓,去瘀止痛、防治胃肠炎等功能,食用苦菜时,将它的根、叶洗净,可拌可炒可做汤,味道苦中带香,是解暑开胃的佳肴,而且对肠炎、痢疾等有一定的防治作用。

根据体质吃水果,水果主要分三种:寒凉类主要包括柑、橙、菱角、香蕉、柿子、西瓜等;温热类主要有橘子、枣、栗子、桃、杏、龙眼、荔枝、葡萄、樱桃、石榴、菠萝等;甘平类有李子、椰子、枇杷、山楂、苹果等;一般来说,冬天吃温热类水果,夏天吃寒凉类水果,甘平类水果则一年四季都适宜。专家说,不同的适应人群



对应不同水果的特殊功效,如消化不良、高血压患者,应多吃山楂、桃、橙子等水果;腹泻者可多吃石榴、柿子等;失眠多梦者,可多吃龙眼、荔枝、胡桃、大枣等;易上火的人,不妨多吃些苹果。总而言之,体质虚寒者宜食用温热类水果,慎用寒凉类水果;体

质燥热者则相反;甘平类水果则适宜各种体质的人。

健康热线: 6872222