

○健康美体

# 罗丹让你变成最美的女人

现罗丹女士招收4名学生,帮你实现自我价值



## 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。

健康的身体、漂亮的体型和靓丽的仪表,组成优雅出众的气质,这样的女人会让所有人眼前一亮,成为这样的女人是每个女人的梦想和追求。美丽是没有年龄界限的,为了使中国女性更美、更自信,罗丹女士首创专业女性身材管理机构——罗丹形体管理,现来到烟台。

### 漂亮的体型是美的基础

漂亮的体型,能让人印象深刻。很多女性特别注重身材的保持,但她们更多注重体重的增减,不懂怎样让身材更漂亮。要想身材漂亮必须根据自身身材条件进行专业的数据分析,对身材的局部和整体做合理的调整和改变,才能使身材展现出最佳视觉效果。这些是需要融合人体美学、人体功能学、营养学等专业的形体管理才能做的,不是简单的减肥能做到的。不用节食和手术也能拥有漂亮的身材是所有爱美女性的追求,也是我们的职责。罗丹形体管理创建多个中国女性身材漂亮的标准数据,会为每个女性设计最适合的美丽方案。很多女性通过我们的管理方案,身材更匀称,比例更协调,视觉更美,着装效果更突

出。

### 健康的饮食结构是保持体态美的基石

一个人没有了健康,不用说美,什么也谈不上。“在我多年的形体管理过程中,发现了一个很普遍的问题,绝大多数人饮食结构不合理甚至不健康。很多人由于不健康的饮食习惯加上饮食结构不合理,影响了身体健康并导致体重的改变及身材的变形。”罗丹说。在罗丹形体管理,纠正不正确的饮食习惯,规范并建立营养健康的饮食结构,并指导科学合理的每日三餐(不是管住嘴,而是吃得更丰富,更均衡,更科学),通过1-3个月健康合理的饮食调理,体重也逐渐改变并达到合理的状态,面色健康红润。长期健康保持好的体型,必须由专业的营养学与人体功能学相结合,制定出合理的饮食方案,建立长期健康的饮食习惯,保持科学合理的饮食结构做保障,而不是盲目地控制饮食和服用保健品和营养品就能做到的。

### 靓丽的仪表是美丽的翅膀

靓丽的仪表是发型、服装搭配及色彩和体态的完美结合。有的女性很爱美,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。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,是一门综合艺术。要想达到更高层次,必须有专业机构帮你。“很多顾客通过我们的服务,使她们在发型、服装的款式和色彩的搭配上,做到完美的结合,让顾客周围的朋友以及家人都觉得眼前一亮,整个仪表给以前有了彻底的改变,更自信地面对生活。”罗丹告诉记者。

罗丹形体管理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。从不懂美到变得更美,并永久保持,让女性长期保持年龄、体态和仪表的完美结合,罗丹首创保持10年优雅体态的全新管理模式。

**罗丹女士招收4名学生,35岁以下,五官端正,身体健康,身材匀称,身高165以上,为人正直,极强的责任心,大专以上学历,烟台户口,培养成为形体管理顾问,成为全新时尚行业的领先者,帮你实现自我价值。**

咨询电话:13954555093

○缤纷彩妆

## 手把手教你画眼妆



看着那些光彩照人的MM,你是不是特别羡慕?同时,又特别苦恼“为什么自己不会化美美的妆,尤其是眼妆?”下面手把手教你画眼妆。

### 上眼线从眼尾开始画

首先用眼线笔从眼尾处画。方法是用手指抬起上眼皮,这样可以更方便地用眼线笔“填”满睫毛根部的空隙。

### “填”满睫毛根部

第一步完成之后,用“填”的方式,将睫毛根部的空隙处“填”满。画的时候,用手指将上眼皮稍拉起一些,然后用刷子将睫毛根部和粘膜的部分涂满颜色。

### 眼尾向外抬高1cm

在眼尾处延长眼线,在视觉上拉长眼形。手指抬起眼尾处的眼皮,在眼线末端、近眼角位置把眼线升高,约1cm,并将翘起部分加粗,画成三角形。

### 用眼线笔画出平行下眼线

重要的是在下眼线的眼尾处,要画出一个平行的眼角,看上去就像你自己本身的眼角一样,其实它是假的,就是它让你的眼睛看起来变大了!

### 用刷子将下眼线尾部晕开

在上下眼尾处将眼线用小刷子晕染开,下眼线选用眼影粉淡淡描画,再点上银色闪粉,让眼珠水汪汪的,电力十足。



### 奇祛痘活动,有额外惊喜。

3. 学生顾客购买指定产品有特价优惠,详情咨询店内。

咨询电话:13954555093

○祛痘课堂

## 暑假祛痘要擦亮眼睛

经过忙碌紧张的学习考试,许多学子终于可以放下重负,暂时缓解一下被绷紧的神经,可痘痘问题接踵而至,最近因为压力、熬夜而导致的“压力痘”疯狂生长,大有抢占每寸皮肤的趋势。被痘痘困扰的你,跟随笔者的脚步,了解佐康专业祛痘的神奇效果。

据了解,佐康专业祛痘中心作为烟台首家专业祛痘连锁机构和国际青春痘防治协会的理事单位,落户烟台6年来,已为数千名痘友解除烦恼。笔者也在这里治疗过哦,祛痘技师用吸油机把堵塞毛孔的油脂污垢吸出来的瞬间,心情都是透亮的。一次就能见到明显的效果,并且祛痘产品健康安全,孕妇儿童皆可放心使用。

### 正确祛痘有方法

彻底祛痘是个系统疏通调整的过程,首先要用专业的吸油机把被油脂粘合住的毛囊口通畅开,再采用独特的技术,把堵塞毛孔的垃圾清扫干净,用纯植物的秘方产品做整体的消炎杀菌,使毛囊像管道一样健康通

透。哪怕身体内部原因产生很多的毒素和油脂,但能顺着通畅的毛孔代谢出去,毛囊不堵,没有炎症,就杜绝了痘痘的反复发生。

笔者提醒广大痘痘朋友:祛痘是个疏通、调理、修复的过程,一定要到技术成熟的祛痘机构,以免因一些祛痘场所技术不佳,处理不当而留下遗憾哦。

烟台市内共三家佐康店,即芝罘区佐康店、开发区佐康店和福山区佐康店,再无分店,谨防假冒。

三店联合推出六月优惠如下:

1. 学生顾客当天进店包卡祛痘,赠送价值128元洁面一支。

2. 学生顾客99元3次体验神

超声等检查。对可能发生变化的心血管疾病做到早发现、早治疗。坚持服用药物,切忌随意停药,以免导致血压波动或诱发心肌缺血、心力衰竭或心律失常。

### “二要”调节饮食起居,重视饮食调补。

注意劳逸结合,中午打个盹,晚上莫熬夜,有意识地放慢工作和生活节奏,放松心情。研究发现,午睡可以使冠心病、脑血管病的发生率显著降低,是一种易行有益的好习惯。时常开窗换气,保持室内空气新鲜。若室内空气湿度过高,可采取必要的抽湿防潮措施。衣被要勤晒,室内不要堆放脏物,也不要在室内

晾晒湿衣服。随时根据气候变化增减衣物,既要避免暑热,也要注意避免受凉,尤其要注意避免淋雨。合适的锻炼对心脏健康有益,但要量力而行,运动出汗后应及时洗澡,换上干爽衣物。

心脏病患者的饮食应以清淡、容易消化的食物为主,尽量少吃生冷、油腻及辛辣刺激食物,以免助湿伤脾,引起食欲不振,胸闷、暖气等不适。适当多吃消暑祛湿的食品,多喝白开水也是简单易行的方法。既能及时补充出汗后体内损失的水分,又有清热解暑的作用。

“三要”适当服用消暑理气中药,缓解不适症状。

梅雨季节易使人感到胸闷、气短,心脏病患者宜自备一些具有理气消胀、消暑除湿作用的中药,以缓解不适。山楂、乌梅、决明子泡茶,服用藿香正气丸、藿香正气水等,都有助于理气消胀、消暑除湿、健脾和胃。为迅速缓解胸闷症状,改善心肌缺血、缓解心绞痛发作,心脏病患者随身携带麝香保心丸等应急药品,也是必需的。

**福田体检**  
FUTIAN CHECKUP  
只为健康

主持人:于建立

嘉宾:王建利 阁长

在我国,心脑血管疾病影响着将近两亿人口,是目前人类致残、致死的首要原因。

### 闷热天气,加重心脏负荷

梅雨季节气温升高,空气潮湿,细菌和真菌容易滋生,易诱发呼吸道和消化传染病。同时,梅雨季节也是高血压、心脏病、风湿病等慢性疾病的高发时节。尤其是心血管病患者,在气温高、气压低、湿度高的梅雨季节常常会感到闷热难耐。汗出

## 梅雨时节 心脏病患者须牢记“三个要”

健康热线: 6872222