

健康美体

改变身材、增加自信找罗丹

罗丹形体管理评选形象代言人活动火热进行中

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。

哪个女子不希望自己外表靓丽,身材优美、充满自信?常言道“天使的面容敌不过魔鬼的身材”,据权威统计,身材是影响外在气质的第一要素,外在气质又是影响自信的重要因素。一个人的自信是幸福和成功的前提和保证,有些女性由于外在气质欠佳,直接或间接影响到找工作、恋爱,甚至婚姻幸福等。

方法不对身材仍不美

其实,天生身材完美的女性很少,绝大多数女性的身材不是很标准,也就是不完美。有些人因后天因素导致身材变形,如生育、身材老化等,其中每日三餐摄入食物的结构和比例对健康和身材的影响最大。不合理的饮食结构导致新陈代

谢受损、局部脂肪堆积,使身材变形。很多人通过控制饮食来改变身材,体重是暂时减了一点,但是对身体造成了巨大的伤害,且不说后期的反弹,真正能够让身材合理改变并长期保持漂亮的很少。不少人尝试过多种方法,最终的结果是:有的没什么明显效果,有的总是反反复复,后期的反弹总是大于前期的小改变,甚至比以前更糟。通过多年研究罗丹发现,绝大多数不成功的主要原因是方法不正确。多数人控制饮食为主,其他方法辅助,不懂建立科学合理的饮食结构,饮食结构不合理才是后天影响身材变化的最重要因素,长期治标不治本又怎么会会有一个好的结果。

案例

罗丹在大连曾经有一位客人,身高162厘米,体重65公斤,40岁,前期因为腰腹部有赘肉,到美容院做了减肥项目,通过控制饮食减少体重,还有仪器减局部,最终体重降了5公斤,结果胸部比以前松散下垂得更厉害。由于长期控制饮食还导致营养不良,严重的细胞功能受损,加速身体老化,皮肤松弛、下垂,脸色暗淡无光泽,疲劳,乏力,月经不调等诸多健康

影响,脱了衣服整个身材像60岁身材。分析了整个身材的情况,罗丹告诉她,真正的美丽是需要身体的健康做保障,长期保持胸、腰、臀等多个部位的数据合理,上下身比例协调,并不是简单体重的增减和某个部位的变化。罗丹给她做的管理方案是:马上停止控制饮食,重新建立合理的饮食结构逐渐调整和改变不良饮食习惯,不要刻意控制饮食来控制体重,指导每日三餐摄入食物正确的结构和比例;建立每天身体适量运动计划;通过技术手段减少后背多余的赘肉,把下垂的胸部提升为饱满紧实,使上身挺拔,更显年轻;改善下身腰臀比例,感觉腿部明显修长,最终使上下身比例协调程度达到最佳。调整后,她以前身体不适的症状逐渐消失,她老公夸她身材又回到了30岁,所有认识她的朋友都感觉她比以前更漂亮了,让她重新找回了以往的自信。很多女性朋友在追求美丽的道路上,方法不正确,找不到专业机构,主要靠控制饮食去减少或控制体重,不但不能更美,反而会影响健康和美丽。

健康合理改变身材

其实绝大多数女性随着年

龄的增加,身体的很多部位都会发生变化,如:胸部脂肪流失导致下垂或者变小,背部赘肉增加,腰腹部脂肪堆积,臀部下垂等,这些变化都会导致身材变形老化,进而影响心态的年轻和自信。其中大多数人通过专业的形体管理是完全可以改变身材不足,身材比例更合理,使身材更漂亮,正确指导健康合理的饮食结构,做到长时间健康保持不变形,使自身气质得到升华,体态、心态更年轻,生活更快乐、自信。

罗丹形体管理一直倡导健康合理地改变身材,并长期健康保持不变形。帮助更多平凡人拥有超凡脱俗的气质。更自信地面对人生。

罗丹女士正在中国发起和组建健康美丽身材联盟,将指导和建立更多专业女性身材管理机构,帮助更多女性健康合理的改变身材,长期保持漂亮身材和靓丽的仪表,自信的面对人生。

从8月15日至8月30日到店接受形体管理服务的客人,经过3个月的服务,至11月30日,由所有客人评选出整体形象、气质变化最大的冠、亚、季军分别给予代言费3万、2万、1万元人民币,作为罗丹形体管理烟台形象代言人。

咨询电话:13954555093

美容护肤

洗澡的注意事项



现在基本每天都要洗澡,洗澡有什么注意事项?沐浴露和沐浴皂分别适合什么样的肌肤?“搓泥”对肌肤有没有伤害?洗澡的讲究真是不少呢。

什么样的沐浴顺序对脸部、头发和身体都比较合适?

沐浴的顺序应该是:洗头——洗全身——洗脸。因为在洗发后,会有一些护理头发的产品需要在头部停留一段时间,用这个时间段来洗身体是比较合理的。如果最先洗脸,后洗头的泡沫什么的会冲洗在你已经洗干净的脸上。

选择什么样的沐浴露或沐浴皂效果更好?

天气炎热时,选择不要含太多润肤成分、洗后清爽的沐浴产品会更为舒服。另外,身体长痘痘的肌肤可以用一些类似药皂、精油皂或含精油成分的沐浴产品会比较舒服。最后,一定要用海绵或沐浴球等工具清洁。

“搓泥”对肌肤有没有伤害?

如果经常做磨砂去角质,是没有必要再去搓泥的。但如果你平时根本没有搓泥的习惯,就可以定期,比如两周一次的搓泥,但要注意不要搓得太狠,以免去角质过度。其实最好的方式就是平时用好沐浴球沐浴,一周做一两次身体磨砂就可以了。

天气炎热时,到底需不需要涂抹浴后乳?

天气虽然还是比较热,洗完澡后还是要用身体乳的。像手肘脚腕这些地方,可以用含有果酸的身体产品经常性的重点涂抹,能去除这些部位的粗厚角质。

涂抹浴后乳液的最佳时机是什么?

最佳时机还是在沐浴擦干后的十分钟内,最好的方式是在浴室里,先敷上个面膜,再涂身体乳,这样脸也得到了保护,不会造成先涂身体乳,脸空着的问题。像关节、后背、脚腕部位都要是重点涂抹的。

祛痘课堂

别让痘痘 毁了你的生活

佐康专业祛痘中心·当次见效·二十天祛除严重痘痘



据调查:93%以上的痘友都存在不同程度的情绪低落、焦虑等状况,这不仅会影响人际交往,更直接影响到择业、就业、择偶等。痘痘不祛除或者不正确祛除,更会导致炎症爆发,出现连成大片的大红疙瘩,留下不可消除的坑印。因为长痘是由于毛囊里堆积的油脂长时间得不到疏通代谢引发炎症而引起的,所以乱擦药膏等不良习惯,也会“激发”炎症,令痘痘反复生长。

慎防治疗陷阱

很多传统的祛痘方法是以口服和面敷为主。口服药易含

有激素,使男性出现女性化特征,影响女性生育等,并且易复发,有副作用,对孩子的发育不利;而面敷产品起效慢、治疗周期长,心里负担重,并且它只是把皮肤表面炎症压制下去了,当皮肤受到刺激后,痘痘就会反复发作。

正确治疗痘有方法

治疗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住的毛囊口通畅开,再采用独特的技术,清理毛孔垃圾,用纯植物的秘方产品做整体的溶脂平衡,使毛囊健康通透。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,就不再反复长痘了。

据了解,烟台佐康是山东省最早的专业祛痘连锁机构,作为国际青春痘协会的理事单位,落户烟台6年来,已为数千名痘友解除了烦恼。

签约祛痘,当次见效,严重痘痘祛除只需二十天!针对各种青春痘,连片粉刺,黑头、毛孔粗大、痘印以及乱用祛痘产品引起的过敏痘、激素依赖痘等有奇效!

暑假“99元3次”特惠等你来参加!
咨询电话:18663840980



八月健康月,福田体检“双重好礼”特惠酬宾

还没去福田
别急着做体检

双重好礼
特惠酬宾

一重好礼:
新老会员充值大赠送

充值1000元	赠送200元
充值2000元	赠送500元
充值5000元	赠送1500元

二重好礼:做B及以上体检套餐者,做TCT检测、HPV16/18检测、电子阴道镜检查、肿瘤标志物检测、动脉硬化检测、骨密度检测等体检项目,均享受半价优惠,其它项目享受特价优惠。

时间:8月1日至8月31日,仅限一个月 活动期间交款预约全年有效

预约电话:6872222 6875555 地址:烟台旅游大世界南门

福田体检中心—烟台市民最满意健康体检机构