

健康美体

改变身材让你更自信

罗丹让你美丽自信



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有一个好的结果。

案例

罗丹在大连曾经有一位

顾客，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问题，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。

咨询电话：13954555093

缤纷彩妆

如何画好腮红



腮红在妆面中有一定的修饰作用，画腮红看着很简单，其实里边有一定的技巧，若是操作不当，很容易化成高原红。

画腮红的技巧

Tips1:要均匀

在画腮红的时候就可以用“圆扫”的办法，在突出颧骨的位置，又内向外打圈，这样你的整个妆容看起来就自然红润。不过需要注意的是不要一下子刷得太浓，可以适当地点些散粉，显出白里透红的效果。

Tips2:要选对颜色

将不同色调的腮红举在脸庞，就能衬得出你的肤色，眼睛和嘴唇是什么效果。选择过于偏橙色的腮红，会让你的肌肤显得暗沉。

Tips3:腮红质地不同，效果不同

粉状的腮红适合所有类型的皮肤。而类似乳霜质地的腮红则非常适合干性皮肤，可以让你的皮肤显得水嫩，但是在长痘痘的时候就最好不要使用。腮红笔则适合中性皮肤。

腮红颜色的选择

白皙肌肤

浅色系列的腮红适合肌肤白皙的女性使用，如粉色、浅桃色等。这类颜色的胭脂容易与整体妆容搭配，看上去自然不突兀。

黄色肌肤

亮粉色、玫瑰色或金棕色的胭脂适合亚洲女性的黄色肌肤，它能中和肌肤本身的厚重感和不太健康的颜色，令人看上去健康活泼。

健康肤色

桔红色、橄榄色和深桃红色的胭脂适合肤色健康的女性，它不但能起到调整肤色的效果，还会令人看上去个性十足。

晦暗肌肤

大红色、酒红色和深紫色的胭脂比较适合肌肤晦暗的女性，这类胭脂在化妆时无需遮盖肤色，只要确定哪一种颜色能让自已看上去更加亮丽就足够了。酒红色胭脂尤其适合灯光明亮的场所。

祛痘课堂

祛痘，你选对了吗？

烟台佐康专业祛痘中心：只需十到二十天，痘痘不见啦！



时下，祛痘的场所越来越多。痘友为了选择一家放心的祛痘机构会多家咨询、比较。其中祛痘机构的承诺、价格，成为影响选择的关键因素。一些祛痘场所为了吸引患者想尽各种方法降低价格，甚至还打出几十元就能治好痘痘的广告……这时，一些人就会被低价吸引，却往往忽略了“低价隐藏着高风险”。

痘痘属于皮肤毛囊炎症，操作不当会引起交叉感染。还有一些搽药膏、敷中药的方法只是把皮肤表面炎症压制下去，受到刺激后，痘痘还会反

复发。现在，开学临近，痘友们都做好开学的准备了吗？快用无痘光洁的新面貌，迎接新学期的到来吧！

笔者重点推荐：烟台佐康专业祛痘中心。作为山东省首家专业祛痘中心，落户烟台六年来，采用清、调、修、补的祛痘方法，已为数千名痘友解除了长痘的烦恼，还被国际青春痘防治中心授予《名优产品称号》和《重点推荐品牌》等荣誉。

佐康公司通过几十万例的成功案例，积累了一整套祛除痘痘的经验。苗族秘方产

品，配合毛孔疏通仪器和技术，将祛痘的效果发挥到极致，别的祛痘场所无法做到：

专业祛痘，系统祛除，不复发。

祛黑头，收细毛孔，快速去痘印，3天见效。

针对过敏痘、激素痘、压力痘等，有奇效。

通过祛痘，去印、排毒、修复，可全面改善受损肤质。

暑假推出“99元3次体验健康祛痘”系列活动，赶快报名吧！别让痘痘给你带来一生的遗憾！

咨询电话：18663840980



高科技专利技术，国内领先，造福烟台！

肿瘤超早期筛查

简单全面精准

把癌症发现提前4-10年

5ml血液
查18种癌症

癌症早期发现，治愈率为95%。肿瘤筛查很重要，千金难买早知道！

地址：烟台旅游大世界南门

咨询热线：6870000