

健康美体

改变身材让你更自信

罗丹让你美丽自信



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改变。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 and 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,使身材比例更合理,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。

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,自信地面对人生。

咨询电话:13954555093

缤纷彩妆

2013秋季流行橘色妆容



今年秋季流行的橘色妆容自然,充满阳光,散发着青春的味道。

步骤一:

完成底妆后,用化妆刷蘸取适量带有珠光感的浅咖啡色眼影,大面积涂抹在眼睑的位置,先向眼尾方向扫刷,然后再向上涂刷。

步骤二:

换深咖啡色眼影,重点涂抹于双眼皮的褶皱位置,眼尾部分稍微加深下颜色。下眼睑部分使用棕色眼影涂抹后三分之二。眼角位置用少量珠光色眼影加以修饰。

步骤三:

使用黑色的眼线笔画出内眼线,沿着睫毛根部描画即可。眼尾的部分稍微画粗一点。为减少晕妆,用眼线液对眼线再进行一次描绘。

步骤五:

修好眉形后,用与发色相近的眉笔勾勒出有自然弧度的粗眉,分三段式描绘。

步骤六:

使用染眉膏对眉色进行修饰,从眉头到眉尾,顺向地扫刷即可。

步骤七:

适当修剪假睫毛后,用夹子夹好粘贴于真睫毛上。从眼尾开始向着眼头的方向贴去,叠加在真睫毛附近。最后刷上一层睫毛膏即可。

步骤八:

打鼻影等进行修容。蘸取适量阴影粉,均匀涂抹在鼻翼两侧。然后在脸颊侧位置用适量的修容粉进行修饰。

步骤九:

用粉刷蘸取适量粉末后,在眼睛下方偏外侧的位置画出一个5公分内的圆形腮红,然后逐渐向外晕染扩展。

步骤十:

蘸取少量的高光粉,在眉骨、眼下、额头中部以及下巴位置轻轻扫一下。

步骤十一:

最后,就是使用肉橘色的唇膏,均匀地涂抹于唇部。

祛痘课堂

上学、祛痘两不误

烟台佐康专业祛痘中心:签约祛痘、当次见效、严重痘痘祛除只需二十天!

据了解,现在人不正常的生活饮食习惯、油炸食品的盛行、激素超标的食物、熬夜上网及电脑辐射、压力过大等情况,导致痘痘无法自愈。并且现在长痘痘越来越低龄化,最小的痘友才8岁。因为炎症是随着时间逐渐加重的,越早及时治疗,可避免留下痘坑影响一生。

许多家长关心一个问题:开学了没有时间治痘怎么办?

笔者了解到,佐康专业祛痘中心的祛痘方法特别灵活,可以根据孩子的作息时

间内祛除,如没法除全额退款。祛除后定期通畅毛孔,深层清洁皮肤,会员终身免费吸油。

佐康专业祛痘中心落户烟台6年来,采用清、调、修、补的祛痘方法,已为数千名痘友解除了烦恼,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。凭效果,也得到广大痘友的一致好评。采用苗族草药秘方配合专业疏通毛孔仪器和内调外祛技术,针对常年长痘形成的暗疮、痘斑、各种大脓包、囊肿、连片粉刺、青春痘、毛孔粗大、痘印、酒渣鼻以及乱用祛痘产品引起的过敏痘、激素依赖痘、反复祛痘失败的皮肤,



有奇效!“99元3次”体验健康祛痘等你参加,别让痘痘带来

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

5ml血液 查18种癌症

把癌症发现提前4-10年

简单 全面 精准

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