

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，绝大多数不成功的主要原因是方法不正确。多数人以控制饮食为主，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，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，均匀地涂抹于嘴部。



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

 福田体检中心
YANTAI FUTIAN HEALTH CHECKUP CENTER

高科技专利技术，国内领先，造福烟台！

肿瘤超早期筛查

把癌症发现提前4-10年

5ml血液
查18种癌症

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