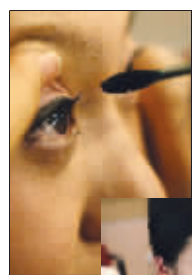


秋冬美容养生之 养生课堂

你选对颜色了吗



如何在这个冬季, 穿出自己的亮丽色彩, 化出适合自己的妆容, 找到属于自己的颜色? 上周日, 南京超妍美容化妆学校化妆精英班老师——李泽凭、亚萍, 来到快报为读者们带来了冬季流行妆面及服饰整体造型搭配的课程。李泽凭表示, 即使你和某个人身材、肤色差不多, 也并不意味着你和她适合的颜色是一样的。“因为世界上只有一个迈克尔·杰克逊, 世界上也只有你!”

李泽凭老师表示, 今年冬季有三种流行色: 紫色、金色和红色。有垫肩设计的衣服大行其道, 配饰方面, 蝴蝶结设计、厚底鞋、手抓包是时尚的必备单品。手套在今年也有了新的时尚“戴法”——除了可以戴在手上, 还可以戴在头上。



不过, 流行的并不就是适合你的。比如本来肩就很宽的人, 就不能再选择

有垫肩的衣服。黑皮肤美眉不适合紫色搭配, 而更适合穿颜色比较鲜明的衣服, 比如桃红、鲜绿、湖蓝等纯粹色彩的衣服都能让黑肤美眉看上去更生动。

选对正确的耳环、项链, 能衬出你的皮肤很白, 也能让你的肌肤看上去更紧实。一般来说, 脸比较圆的MM适合长形耳环, 能拉长脸型。胸部比较丰满的MM, 项链挂件不宜过长, 在胸部以上即可。 快报记者 史丽君

装扮小贴士



——李泽凭

拿卷发棒烫头发的时候, 不要烫得很高, 那样会显老。先画眼影, 后画眼线, 眼线的画法是从外向内。

当粉压不住你的皮肤时, 说明你的保湿工作没做好, 皮肤很干。

粉底要达到发际线, 不然掉妆的时候会有一道印子, 很难看。

法令纹的粉底不需要打得太多。

脖子与脸的衔接一定别忘了做。否则, 大白脸+黑脖子, 就不雅了!

圆脸型的MM适合V字领、大领口, 不适合圆领、高领的衣服。



冬季保健养生之补肾减肥
时间: 11月29日下午2点
地点: 现代快报社8楼
(洪武北路55号置地广场)

报名方式: 加入现代快报时尚周刊官方QQ讨论群, 群号: 91950556, 敲门砖: 时尚周刊。或拨打快报热线 96060。所有到场读者, 将获得价值 400 元礼品

冬季是万物调息的时间, 正所谓: 春应肝而生, 夏应心而长, 长夏应脾而变化, 秋应肺而收敛, 冬应肾而养藏。人体五脏的生理活动, 必须适应四时阴阳的变化, 才能与外界环境协调一致。

随着温度的逐渐下降, 节气已至小雪, 此时人体新陈代谢减慢, 相对而言吸收能力是最强的时候, 而人体器官循环也相对稳定。很多人为了应付寒冷的季节开始“养精蓄锐”, 身体也逐渐膨胀起来, 所以说冬季是脂肪

肪最易生成、堆积的时候, 也是肥胖的源头, 此时减肥可以更好地遏制脂肪的生成, 降低反弹的几率。冬季应重补肾, 而“肾主水藏精”, 很多人的肥胖多集中在下肢, 主要是因为本身肾经不通。冬季减肥的同时可以疏通肾经, 改善因肾虚出现的不适症状, 更有效地改善因肾经瘀滞导致的大腿根部以上、胸部以下的肥胖状况。

寒为阴邪, 易伤阳气, 人身阳气之根源为肾, 因此冬季应补肾为先, 在减肥调理的同时温补肾气, 为春季的生长储备能量。值得一提的是, 此次讲座的主讲人是李雨嘉, 她出自中医世家, 是成都中医药大学副教授、中国保健协会古方养生组专家、中医药学会会员。

来看看, 还有啥“美”活动

68元体验禅道养生

超妍美容院新推出禅道养生项目, 只需 68 元便可享受中医健康养生文化讲座一次、与专家面对面咨询诊断一次及价值 368 元的禅道养生任意项目体验一次, 相当超值哦! 咨询电话: 86646649。

200元减肥养生一卡通

这是高丽名人推出的 5 次韩式养生减肥和 2 次清肠排脂, 总价值 800 元的疗程, 现在只需花费 200 元的“减肥养生一卡通”就能搞定。详情可咨询 66670029。

丰胸疗程打五折

为庆祝紫颖“南京苏宁银

河店”开业, 各丰胸、胸部保养等丰胸疗程全面五折, 同时可以免费为您进行胸部健康检查。咨询电话: 84730818。

一边瘦身一边免费丰胸

“一抹减五寸”的瘦狐体雕正推出买瘦身产品, 送丰胸波动组合的特别活动。咨询电话: 66628708, 66613838。

中医免费治疗手脚冰凉

每到秋冬, 天气转凉, 很多女性朋友就会感到怕冷, 手脚冰凉, 这与女性乃气血之躯有很大关系。南京红十字医院中医针灸科现免费治疗 100 例手脚冰凉, 用中医方式进行保健调理, 绿色健康。报名咨询电话: 84635809。

秋冬美容养生之 整形

大S塑形 玩转三围的加减游戏

女人无论是脸、胸、腿、腰、臀都是吸引人的焦点。南京奇致美容医院的“美乳双雄”周长兵和王健及精微减肥塑形专家李宇生主任, 为女性朋友提供一套秋冬塑形的完美方案。

加分计划: “美乳双雄”双层次动感隆胸

“美乳双雄”周长兵和王健主任, 采用国际进口假体材料和自体脂肪高保活移植技术, 可有效解决因各种问题造成的胸部不完美。他们基于“5S 隆胸理念”研发的美胸管理, 以“六大金标准”引起中国整形美容界的轰动与效仿。另外, 奇致采用多种麻醉方法组合, 全程安全无痛, 术后遗症不适, 随做随走。最亲密的人也很难发现这个美丽的秘密。

奇致美乳经典项目: 精微假体水滴形隆乳、自体脂肪隆乳、乳房下垂矫正、乳晕色形矫正、修复失败隆乳、乳房缺失再造。

减负方案: 意大利激光溶脂精塑纤腰达人

奇致全新引进的意大利“激光溶脂”, 可安全快速地消除水桶腰、泳圈腹、马裤腿、扁垂臀等困扰, 让您轻松“减负”! 据李宇生主任介绍, 激光溶脂 2 毫米激光光纤不仅可作用于腹、腰、腿、臀, 还可以应用于手臂、脸部、颈部这些脂肪层较薄却极难通过其他方式减肥的部位。最重要的是, 只要一次就可轻松减腰收腹、塑腿修臀、平滑肌肤无凹凸, 做完美达人!

奇致减肥经典项目: 激光溶脂术、聚能震脂术、360 度环形吸脂、美国射频一次性瘦小腿、祛颊脂肪垫瘦脸术、BOTOX 瘦咬肌瘦脸。

“大 S”塑形热线: 83153333

高丽名人 纤体美容中心全国统一客服投诉专线: 400-688-2400开创健康养生减肥之先河

谁说冬季减肥难?
5次韩式养生减肥+2次清肠排脂 7天让你靓丽瘦!

200元减肥养生一卡通

每个女人都渴望尝试的减肥新法

走, 花200元换个方法减肥去!

3871位姐妹抢先验证, 不信都不行!

5次韩式养生减肥+2次清肠排脂, 两大金牌项目科学组合, 减重同时, 还能靶向精雕臀围、腰围、腿围, 3871位姐妹抢先验证, 想不瘦都很难!

200元能瘦还能养, 为什么不来?

200元能做什么? 现在花200元就能体验全新的减肥方法, 况且身边的姐妹确实瘦了, 为什么不来试一试?!

冬季减肥, 女人难逃养生诱惑

痛快! 大吃大喝也不胖

天凉胃口大开, 难免长胖, 高丽名人针对此种情况, 特别推出科学减肥方案, 这个冬天吃饱喝好不长肉!

安心! 减肥再也不反弹

科学合理组合, 经典项目完美搭配, 即使再顽固的肥胖, 在高丽名人人都能轻松减下来, 还不反弹!

奇! 肩颈一舒缓, 减肥速度快3倍!

高丽名人感恩项目——肩颈能量舒缓, 疏通人体经络, 改善肩颈酸痛、头痛、失眠多梦同时, 还能提升减肥速度! 效果显著体验人数众多, 故每天前10名打进热线的顾客才能免费享受, 如果有需求, 请尽早拨打电话提前预定!

养生减肥就是一种享受 97%

提到减肥, 首先想到的就是痛苦, 选择200元一卡通, 减肥就像SPA, 身体享受三温暖, 躺在床上, 身体局部舒服跟按摩上一会, 竟然睡着了, 一觉醒来, 肚子上渗出一层密密麻麻的油珠了, 擦去油珠一量, 竟然瘦了2寸!

不仅减体重, 更是减年龄 98%

以前着急减肥, 走了不少弯路, 体重下来了, 可是皮肤也糟了, 暗沉、松弛、一脸菜色, 明显不健康, 选择韩式养生减肥, 采用“回春一体”减肥新方法, 由内而外大脂肪, 不仅减了体重, 还减了年龄, 气色红润, 年轻10岁!

打造瘦人体质, 回家接着瘦 100%

总有一些人令人羡慕, 无论怎么大吃大喝都不胖, 选择高丽名人, 韩式养生减肥减重同时, 更能改变易胖体质, 回到家里, 在正常饮食的情况下, 体重依然在不断的减轻! 从此, 再也不用担心无法抵挡美食诱惑, 轻轻松松减11斤!

全国诚信减肥监督热线: 010-85804052
www.bjglmr.com

山西路店
66670965

龙江店
66620852

大行宫店
66628525

江宁店
52167506

新街口店
66670956

苜蓿园店
84853001

丹凤街店
83197501

迈皋桥店
85467462