

# 完美新娘30天速成计



新娘: 紫陌(网名)  
婚纱照拍摄地: 今生有约  
婚前保养心得: 结婚所有事情都由GG操办,我就正常上下班,定时去美容院保养,心情轻松!

新娘当然是一场婚礼上的唯一女主角。要做艳光四射的新娘,仅靠化妆师一刹那的技巧远远不够。胳膊的“拜拜肉”会不会遮不住?眼袋会不会让人误会比新郎年纪大……世上没有完美无缺的新娘。但面对不完美,我们有对策!无论你的婚期是何时,请记住一定要在结婚前留出1个月“修炼”。因为肌肤更新换代、毛发养护和一般的丰胸纤体塑身显效的时间都要近一个月。

本版撰文 快报记者 史丽君



新娘: 徐菲  
婚纱照拍摄地: 今生有约  
婚前保养心得: 心情好点,睡足点!婚前连续三天每天晚上做个面膜。



新娘: 哭了谁疼(网名)  
婚纱照拍摄地: 爱翼婚纱摄影  
婚前保养心得: 我是天生丽质型,不要笑哦,是真的,皮肤不油也不干,没痘痘也没皱纹,结婚前几天保证睡眠就OK了!

## 婚礼倒数第四周 关键词: 全身调整

开始制定美丽计划,对身体每个部位的护理项目和护理频率做周详考虑。

●面部护理 每周一次  
虽然有化妆师的帮忙,但皮肤不好,妆面会“浮”。每周至少要给肌肤做两次营养性美白面膜,一次在美容院做护理时,一次在居家睡眠前。尽量选择纯天然的产品,维持肌肤的清新感。

●体形雕刻 每周两次  
逐一丰胸、提臀、收腰、去拜拜肉。选择爆脂机、MG、VELA、RF射频电波拉皮、经络纤体仪等仪器,及冷绷带、从外向内补充LPA等方式都有很好的强效减脂塑形的功效。此外,针灸、推拿等中医减肥方式,显效时间也在1个月内,而且绿色健康。

●手足养护 一周一次  
坚持每天泡脚。加入一些足浴专用产品如海盐、精油等。一周做一次脚部磨砂膏去除角质。美容院也有手、足护理,超妍美容师孙存梅表示,手部、足部护理5至7天一次。

### 温馨提示

1. 睡眠是最好的美容品,尤其是晚上11:00~次日5:00是最有睡眠质量的时段,因此婚礼前虽然需要准

## 婚礼倒数第三周 关键词: 密集呵护

目的是巩固上一周的美丽修身成果,增加必要的完美修身内容。

●全身 SPA 美容 每周一次  
对于背部有青春痘的准新娘们,热海盐对攻克小痘痘十分有用。沐浴后让身体充分温热,用特殊提炼的海盐加特殊调配的芳香精油调和在一起,待毛孔张开后涂抹上去,并用特殊的手法与皮肤轻柔摩擦,去除表皮代谢物。

●加大丰胸、提臀、收腰体雕力度  
将去丰胸、纤体机构的次数增加,养成饮食定量、多运动的习惯。

●眼部美容 一周三次  
针对眼角细纹、黑眼圈、眼袋等眼部问题,挑选美容院中的眼睛护理疗程,来改善自己的眼部问题,来达到淡化细纹和皱纹,消褪浮肿,减淡黑眼圈。

备的各种事项都相当多,也要尽量在晚上11:00左右上床。  
2. 注意均衡饮食,千万别为了穿上小一号

## 婚礼倒数第二周 关键词: 预先切入

●脱毛不做“毛躁”新娘

尴尬的腋毛、恼人的唇毛、黑长的臂毛、腿毛,这些瑕疵都把脱毛变成了准新娘婚前的必修课。南京光子的E光脱毛能永久性成功脱毛,并且脱毛过程不疼,十分轻松。

●新娘仪态培养 每天注意  
将婚纱带回家中练习行为举止。例如:坐姿:最好只坐椅子2/3处。坐椅子时最好把腿并拢和微微倾斜摆放,这样令腿显得修长。站姿:头部、臀部和脚后跟成一条直线,上半身特别是背部有向上伸展感。

●密集美白 每天进行  
临近最后时刻,美白就成为肌肤护理的主旋律了。所以除了美容院的专业护理外,周末开始,每天晚上给肌肤做一次美白面膜,连续七天。

## 婚礼倒数前一周 关键词: 放松适应

这段时间功能性的美容修身已经进入收效阶段,此时更需要精神上的放松和体力上的休息,才可在行礼当天艳光四射。

●婚前3天  
增加一次身体减压护理。经过专业训练的美容师,运用专业的按摩手法和特殊调配的芳香精油,能解除准新娘婚前的紧张、不安和疲劳。

●婚前2天  
去美容院做最后一次面部护理。选择易于上妆和令妆容持久的项目。这样如果去粉刺,能使面部肌肤的红点有一天的恢复期,而且避免当天美容完即化妆对皮肤的伤害。

●婚前1天  
去专业足浴馆做一下足浴,技师进行专业足部放松按摩,为新娘第二天迎宾客的长时间站立做好准备。

3. 这个紧要关头,切记:有针对性地进行专业美容纤体更有效,千万不要在此时频繁更换美容院。

**QVIX Health slimming 青雅康秀** 美容纤体健康管理机构

# 10元减3次“惹火”南京女人

**清雅康秀 合理搭配 照吃照喝照样瘦**

**360° 养生减肥 让你健康瘦不停**  
清雅康秀360°“非接触式”养生减肥,以全球唯一高科技纤体养生仪引导,沿袭传统中医按摩手法,深入分解皮下脂肪层,在减重的同时更加配合养生调理,让众多爱美女士成功实现变美的心愿,不吃药,不运动,无痛苦,清雅康秀让你瘦的轻松又健康。

◆清肠排毒又减脂 不想瘦都不行  
体内肠道的毒素越沉积越多,身体的负担越重,眼若小肚子越来越凸、色斑、皱纹越来越多,清雅康秀独有的360°养生纤体仪可以让你轻松解除体内毒素烦恼,排除肠内脂肪,使皮肤细腻又光滑,面色更红润,不知不觉让你年轻5—8岁。

◆不吃药,不运动,不痛苦,3斤5斤轻松瘦  
以前减肥为了瘦3斤5斤受尽了折磨,不是吃减肥药一趟一趟的往厕所跑,就是减了一次又一次,或者费时费力的去运动,最后还是原样,不仅体重不减少,肌肉还长了出来,清雅康秀推出独有的“非接触式”法,让你免去烦恼轻松减肥。

◆减肥同时养血气  
身材苗条固然重要,养血养气不可少,更不能为了减肥让健康“打折扣”,女人减肥同时更是调养气血的最佳时机。清雅康秀为女性量身打造的360°养生纤体仪,在瘦身的同时更有效的调理女性气血,延缓更年期,收紧皮肤抗衰老,缓解内在亚健康状态,并有效改善各种身材变形、内分泌失调、睡眠质量差等症状。

◆做个健康瘦美人  
大部分女人身材是减了又肥,反反复复,已经让你对苗条身材失去了信心。清雅康秀360°养生减肥,以“非接触式”3+1养生减肥新疗法,多管齐下,以内养外,全面减脂,成功塑造你的完美体形。

## 360° 环形场“非接触式”减肥

让你的脂肪飞出来

青雅康秀—减肥失败者的终极选择

**特别声明**

青雅康秀—360°环形场“非接触式”3+1减肥新疗法,因试减活动在南京市场一经推出,异常火爆,试减人数太多,现每天仅限10名,敬请务必提前预约。  
美丽预约热线025—84718577

**山西路店本月18日盛大开业**

新街口总店: 025—84718577 中山东路18号国贸中心2308室(大众书局楼上)  
 龙江店: 装修中 敬请期待 山西路店: 本月18日盛大开业 营业时间早9:00—晚20:00 节假日照常营业

◆专利技术 打破传统
◆立竿见影 快速塑形
◆安全健康 纤体养生

◆区域定位 准确高效
◆紧致肌肤 神奇再造