

女人味是可以“修炼”的



找一份自己喜欢的工作

王春和程朝晖都提到了“自立”的重要性。一个不自立的女性肯定不自信,不自信的女人肯定没有女人味。而自立,首先就是要找到一份自己真正喜欢的工作,并不需要期待自己能有多成功,但一定要自己喜欢、珍惜、进取,从而不断增添自信。

遇到急事别火急火燎

不管发生多大事你要静下心来。你不静那下面不就乱套了!别火急火燎的。在困难面前怎样用一颗坚定不移的心灵去解决处理问题,你刚柔相济的气质便呼之欲出了。当然,越是关键时刻

就越突显这种不可多得的女人味。

学会让自己的容颜更加美丽

没有哪个男人喜欢黄脸婆!所以多去投资自己的形象,无论什么场合,都好好地“烹饪”自己,让自己秀色可餐。前卫不是女人味,切不要以为穿上件古怪的服装就有味了。

除了容颜,自己的行为举止也要极尽优雅。不随地吐痰、随手扔东西、当然是最低的标准,“颐指气使”、“傲慢”、“得理不饶人”在“女人味字典”里是绝不允许出现的。

在家做温柔体贴的小女人

也许你在工作中已经很累了,

回到家什么事情都不想干,还有一肚子火要发,但别忘了,你的老公可能也是这样。所以,回到家别太以自己为中心,多照顾体贴身边的他。或者找一件两人都喜欢干的事情,一同进行,把工作的烦恼甩光光。

别太过精明 嘴巴别太过八卦

没有哪个男人喜欢终日疑神疑鬼、凡事居心叵测的女人,即使喜欢,这样的男人也活得很累。此外,当你与亲朋好友闲聊时,应尽量做到不要像长舌妇一样东家长西家短地打听别人隐私,也不要旁敲侧击地指桑骂槐。

减肥,请不要减去女人味



夏日来临,新一轮减肥热潮再次掀起,节食无疑是必修的功课,而减少脂肪摄入量更是减肥的重中之重!可是,不容忽视的是,有的人体重是减下来了,外在女人味也“减去”了——胸部缩水,脸部两颊干瘪,像个老太太,皮肤没有弹性。

究竟怎样才能“减肥不减女人味”?记者发现,逐一针对局部减肥雕刻的方式,成为不少爱美人士的新宠。

快报记者 史丽君

不减胸 只针对“腰腹重灾区”

为了在夏天穿上连衣裙,小张早在3月就开始减肥计划。每天运动1小时、每餐少吃,经过两个月的持续奋战,小张减去8斤,可发现胸也小了一圈,最想瘦的腰腹、腿倒没怎么变,这可急坏了小张。

高丽名人的资深美体师程老师告诉记者,由于胸部细胞主要是脂肪,减肥后脂肪减少,胸部自然也会缩小。尤其在减肥的过程中,经常会出现胸部

变小、乳房下垂的情况。为避免“减肥又减胸”的情况,程老师建议小张采取针对性局部减肥法,比如高丽名人正推出的“百元减七次”活动,就是只针对腰腹部进行7次韩式减肥,不会触及到胸部。一般7次之后就会有比较明显的效果。

夏天穿裙子 只想瘦大腿

“我大腿一直都特别粗,所以夏天从来都不敢穿超级迷你裙、紧身贴腿裤。”Julia说。女性的生理构造与男性不尽相同,所以格外容易在腹部、大腿和臀部积存较多的脂肪,以便怀孕生育下一代时使用,在这样的先天条件下,若又碰上个人饮食不当、缺乏运动等后天因素,便会诱

发脂肪局部大量囤积或橘皮组织的困扰。赵MM说,自己在婚礼前两个月下定决心突击自己的大象腿,结果“一击即中”,在崔大夫美容机构40天减32斤,并成功减掉了3厘米的大腿围。据了解,崔大夫采用了韩方特有的破壁精华技术,可以快速进入皮下,迅速溶解脂肪,而且对顽固部位的脂肪有特殊效果哦!再通过肥胖部位进行多维度的塑型和点穴按摩,全面收紧顽固部位的赘肉,据说20分钟就能感觉到肌肉被收紧了。最后通过韩方拔火罐,调理全身经络和脾胃功能,及时将人体内的垃圾清理出去,把身体需要的气血补足,使身体恢复到健康状态,补泻结合的同时自然减肥。崔大夫的美容师说,减大腿是一个比较长期的过程,最好按疗程来进行,会有明显效果。办公室的MM不要久坐,至少每隔一小时站起来走走,上个厕所或接杯水喝都是不错的选择。此外,腿粗的MM一定要注意少摄取淀粉含量过多的食物比如薯类,多吃粗纤维食物。



崔大夫 崔大夫美容连锁机构
经典韩方 绿色瘦身

夏季特惠 199元速瘦卡

① 199元夏季速瘦卡含:
减肥+内分泌调理(原价:750元)

② 来店再送400元礼金券
每天每店仅限前十名

减的,不仅是体重

韩方破壁 —— 重击脂肪

崔大夫“解密”韩方减肥

韩方减肥集中医养生与韩方所特有的破壁消脂技术之大成于一体。上世纪九十年代,在韩国工作学习期间,看到许多韩国妇女即使年过四十却风采依旧,身材、面容、气色令人羡慕不已,这正是韩方减肥养生法的奇特。回国后,我们的专家团队在挖掘中医古典秘方的基础上,配合韩方最新特有的破壁消脂技术,将中韩减肥领域最具效果的技术融合在一起。

减肥减出来的“养生学”

根据我们多年的实践经验,肥胖者都存在代谢低、气血差、毒素堆积的现象。韩方养生减肥独家引入韩国最新破壁技术,直接作用于脂肪细胞,彻底解决腹、臀及大腿等部位的顽固脂肪,再配合中医养生调理法,辩证施治,一人一方,及时将人体内的垃圾清理出去,把身体需要的气血补足,补泻相结合的同时体重也减下来了,让我们真正的可以想瘦哪里就能瘦哪里,也让所有的爱美女性拥有完美身材的同时拥有健康。

30天 减18斤

史女士:48岁 身份证号:620104196212040543
作为教师的史女士,因平时活动量少,加之人到中年内分泌发生很大变化,致使脾胃气虚,气血不旺,代谢失衡,导致肥胖。
崔大夫古方减肥从调整经络入手,通经络,活气血,益气养血,内调外塑,此方案标本兼治,减肥效果非常显著,现在看着镜子里的条条曲线,好像年轻了十岁。

三牌楼|虹桥中心9楼A座|店: 83171046 迈皋桥|泰悦大厦9楼|店: 85697107
苜蓿园大街|锦悦大厦南12楼C座|店: 84850276 山西路|建伟大厦27楼|店: 83260277
新街口|东方名苑A座1405|店: 84200511

经典塑美 SECURITY 安安整形美容 中韩技术交流中心

不开刀,无痕面部美容微雕术
让面部整形如化妆般简单

悄悄十多分钟就可以平复皱纹、法令纹,让鼻梁挺拔,让红唇丰润,不开刀,效果立竿见影,此方法因时间短、见效快、不影响工作学习,风靡了欧洲、韩国、日本等地

凭学生证特价优惠!

额头纹+眉间纹
太阳穴+鱼尾纹
隆鼻
唇纹+丰唇
法令纹
丰面颊
丰下巴
丰耳垂

(即日起注射胶原蛋白惊喜多多)

安安人造美女: 翁虹

经典项目 360° 环形吸脂、隆胸、除腋臭、瘦脸、全面部除皱、酒窝再造、韩式隐形提眉术、祛痣、电脑洗眉、洗纹身、专业激光脱毛、妇科整形、修改不理想的美容手术、微创酒窝粘贴技术、韩式眼袋重置技术、L型外眼角延长技术、乳房丰满塑形定位技术、蝶式内眼角开大技术

● 西祠版号: <http://u15056670.xici.net>

电话: 025-84209537 <http://www.ananmr.com> QQ:800017198
地址: 南京新街口淮海路36号六楼(中央商场对面) 节假日不休