



年会、圣诞、元旦、春节……

谋划扮靓

接下来的年会、圣诞、元旦、春节,想好如何扮靓,以迎接这一波又一波的节日聚会了吗? S曲线的身材在到穿小礼服时方显走形,是不是要变个发型,皮肤要好好搞搞了,还有化妆……赶紧从现在起,谋划一下如何扮靓吧!

实习生 蔡欣 倪晶 快报记者 史丽君

谋划腰围翻身

想在各种派对中成为主角,展示窈窕身姿的小礼服当然必不可少。可冬天肥肉厚了,穿上贴身的礼服,赘肉一眼就能看出来。

STEP1 站立高抬腿

借助墙壁、窗台、写字台手扶,双腿交替尽量向后抬,在能力范围内的高度停留5秒钟。

STEP2 精油泡澡排毒

泡澡可以打开全身最大的排毒通道——毛孔,加快体内毒素的排出。运动前可以先用排毒的薰衣草、减脂的茶树等精油全身泡澡。

STEP3 把腰腹交给专业机构

纤体瘦身机构的高科技仪器、产品能达到立竿见影的效果。像高丽名人的M6靶向爆脂纤体仪,仪器“被动式”地运动,通过脂肪细胞高频率的震动达到溶脂的目的。

瘦狐体雕的瘦身产品,由体雕师涂抹在想瘦的部位,慢慢地就会有一层油渗出来了。这层老黄油渗出来之后,要减的部位就会立马瘦下去。

STEP4 选对服装欲盖弥彰

如果以上几点你都做不到,可

以选择下摆收口的蓬蓬裙,露出一截修长的美腿。或者穿上塑形内衣,一上身体形就会显现出来。

谋划改变发型

到年底女人就忍不住想换发型,但是又不知道哪款适合自己。

Style: 棉花糖小卷型BOB头
适合脸型: 圆脸,菱形脸
发型重点: 盖住眉毛的刘海,突出有神的双眼。帮圆脸型的MM提升可爱度。

Style: 淑女型直发+自然微“C”
适合脸型: 国字脸、肉肉脸
发型重点: 自然斜分的短刘海可以修饰脸型,采用这款发型能掩饰不够整齐的发尾哦。

Style: 浪漫型空气卷
适合脸型: 瓜子脸、鹅蛋脸
发型重点: 用动感而覆盖额头的刘海缩短脸部1/3的长度,使圆脸看起来饱满圆润。

Style: 柔美型蛋卷头+毛绒帽饰
适合脸型: 倒三角、短脸
发型重点: 蓬松的大卷弧度,使脸型看起来小巧圆润。



美胸专题西祠讨论版
<http://b502350.xici.net>: e美容
美胸信箱: 155570@QQ.com

泰秘·丽人会
◆专业美胸连锁店
丰胸疗程仅299元
咨询热线: 400-603-0070
新街口·冠南路

“艾”,这个冬天不会冷!

“今年冬令进补,明年三春打虎”,这一谚语流传已久。冬至节气在养生学上是个最重要的节气,这是一年中白昼最短,夜最长的日子。民间也有“冬至大过年”之说。冬至前后阴气最盛,而阳气闭藏,所以此时温补阳气尤为重要,冬至前后的养生保健是一年中最重要的时段。

患者感言:我是一家外企人事经理,最近到了冬天整个人像掉进冰窖里一样。跟别人穿一样的衣服,可还是觉得冷冷冷……,还会经常出现腹胀、腹泻或便秘的情况;我很是苦恼。一次偶然的机会经朋友介绍认识了唯真,经过唯真医生的详细诊断:这是由于体内阳气不足、气血运行不畅造成的。当时也是抱着半信半疑的态度开始了在唯真的治疗,真的没有想到唯真特制的艾灸真的很神奇!经过半个多月的治疗之后我已经明显地感觉到身体温热了很多,睡到天亮身上也不会感觉冰冷了,快一个月之后,我腹

胀、腹泻、便秘的情况也有了很大的改善!我想要不是接触了唯真,可能还在被“寒冬”包围,现在朋友看见我也说我的气色比以前好很多了!

唯真中医依据内外兼治的原则,推出了冬季艾灸温补法——唯真李氏灸法。唯真中医养生诊所特聘了中医专家,为顾客脉诊,针对个人身体情况开食补方剂和灸疗处方。唯真中医养生诊所特制的中药艾条,在被施术者的督脉、任脉、带脉以及特定穴进行灸疗;艾绒本身就具有温经散寒、活血化瘀的功效;再辅以针对个人不同状况温补的食疗方剂,其温补阳气的效果更为突出。

唯真李氏灸法具有的有病治病,无病强身,提前预防,增加机体免疫力等作用。对于因工作压力造成的疲劳、困乏无力、头脑昏蒙、头沉头重、经常感冒的亚健康现象具有非常大的帮助。对于严重畏寒、风寒湿痹、顽固性骨关节病,唯真李氏灸法效果更是非常明显。

凭本报可享受唯真李氏艾灸26元1次的优惠体验活动!
(每人仅限一次)

唯真李氏灸法现推出的项目为:

- 腿脚四肢冰冷,小腹冰冷疼痛、便秘、腹泻——驱寒温经灸
 - 经期紊乱、更年期综合征、更年期提前、心烦、失眠、面部黄褐斑、宫寒不孕、流产后子宫损伤——调经养血暖宫灸
 - 疲劳紧张、头脑昏蒙——消疲醒神灸
 - 黑眼圈、眼袋、脸色萎黄、苍白、衰老——美容养颜回春灸
 - 乳房扁平、萎缩——补气活血通络灸
 - 颈肩腰腿疼痛(颈椎病、腰椎病、风湿性关节炎等)——温经活血通络灸
 - 男子阳痿、腰膝酸软——九阳固本灸
 - 出虚汗、免疫力差——玉屏扶正灸
- 新街口店:石鼓路42号建华大厦1407室;电话:025-86856617
山西路店:山西路68号颐和商业大厦21楼B座;电话:025-83205831
龙江店:草场门大街中青大厦1号门1101室;电话:025-86213076
咨询QQ:842932869



不一定要显胸大 穿衣服重要的是有乳沟

好多女人认为只有胸前伟大穿礼服才好看,其实,能挤出一小乳沟就会很魅惑。

我们在穿bra的时候,都知道要把两侧的肉肉挤到bra里,这样才有乳沟,但这种方法很难保持。

补救方法之利用衬垫+上托

胸部:将衬垫对折一半,再从胸部底下往上托,配上魔术型内衣。

补救方法之按摩膏:每天晚上用含雌性激素的按摩膏按摩胸部。

补救方法之游泳:水压能对胸部起到按摩的功效,对胸部发育有一定的帮助。

现代快报 时尚界 快报我能™

时尚红颜榜

谁是南京的时尚红颜最信赖的

美容瘦身SPA机构

排名不分先后

