

轻熟女变少女

文图/本报记者 张丽娜 见习记者 高亚恒



原型

蔡小姐的体形是相当魔鬼的,前凸后翘,很性感的S形,煞是迷人。略有些遗憾的,是她的脸型尚不够“天使”:下颌微方,个性有余,精致不足。

她染了时尚的发色,穿了休闲的衣衫,想使自己看起来更加随意潇洒一些(如原形照),心底却渴望能在形象上有所突破,更女人一些,更秀美一些。

造型师点评

蔡小姐的皮肤比较黑,化妆时,最好使用重色的眼影和红色的口红,太浅的颜色和她的肤色不相符。

由于蔡小姐本人的个性气质偏少女风格,所以,她不可以穿得太保守正式,那样会有小姑娘扮成熟的滑稽感。可爱、甜美、时尚感强的服装,才是适合她的。



造型二



造型一

模特:蔡小姐
年龄:28岁
身高:165厘米
体重:55公斤
职业:自由职业者

麻雀变凤凰

造型一:波普图案今年依然很潮。墨绿色一件式连衣裙,宽宽大大,简单合体,裙上的小圆点活泼富有动感,传递少女般的纯美娇俏。搭配珍珠项链和白色鱼嘴鞋,整体造型生动洒脱,清新而又时髦。

造型二:黄色连衣裙,勾勒动人曲线。深V领营造深度诱惑,高腰线凸显秀丽长腿。这样的风情洋溢,怎不令人倾心?

悦
乙
坊

韩俪形象
顾问工作室 特约
地址:凯旋东隅天仁商务会所606室
电话:13938831176
网址:www.himage.com

作为都市白领的你,是否渴望给自己正确定位,以完美的形象现身于工作和社交场合?如果你对服饰搭配、化妆造型有种种困惑和心得,来坊中聊聊吧。我们会邀请时尚人士及造型专家给予解答和帮助。互动热线:63931176 13938831176

瘦
课
堂

瘦腰 就是这么简单



(资料图片)

减肥有时并不像人们想象的那么困难。有些人只要纠正坐姿,收腹挺胸,便能减去一些聚积于腹部的脂肪。随时提醒自己挺胸、缩腹、直腰、坐如悬钟,哪怕是不能始终保持,想起来就做,都有可能从肚子上减去1公斤或更多多余的脂肪。

1.每天至少吃3个水果和150

克蔬菜 多吃水果和蔬菜不仅容易产生饱腹感,还能帮助你减少吃甜品的强烈欲望。此外,多吃富含纤维的食物能有效治疗便秘,而便秘是使你小腹鼓胀的元凶之一。

2.每天9杯水,少喝碳酸饮料 吃早餐之前喝杯白开水、淡蜂蜜水或者添加了纤维素的水,能够加速肠胃蠕动,把前一夜体内的垃圾、代谢物排出体外,减少小肚出现的概率。

不要在一小时内连续喝太多水。喝水过多,由于渗透作用,血管里的血液会被水稀释,导致血液所含的氧及营养物质浓度下降。为满足机体的能量供应,心脏必须加大工作强度,致使心脏负荷增加。长期如此,对健康危害极大。另外,大量喝水后会造成体内脏器水肿,由于“水往低处流”,多余的水分会大量在腰部和下肢汇聚,造成腰部和下肢水肿。

此外,尽量少喝碳酸饮料和那些含糖量高的饮料,它们会让你的肚子鼓得像气球。

3.远离酒类 无论是啤酒、鸡尾酒、白酒,还是其他形式的酒精饮料,都可能是造成你腹部赘肉的主凶。酒虽然不含脂肪,但卡路里含量很高,一杯200毫升的酒精饮料,热量便达到100千卡。酒还会提高你身体的皮质醇水平,这种强力的荷尔蒙恰恰是小腹储存脂肪的帮凶。

4.仰卧起坐 如果想达到减去腹部赘肉的目的,就要控制住节奏,避免一开始就做很多次仰卧起坐,导致肌肉酸痛。最初可以尝试一分钟做5次,此后慢慢增加,直至达到每分钟30次即可。要注意控制发力的部位是腰腹,而不是腿部或者手臂。

5.做一个爱干净的女人 自己的衣服自己洗,饭后清理厨房,拖拖地板,抹抹桌子和家具,让自己成为勤劳而又干净的女人。这些家务避免了你饭后立刻躺着或坐着,阻止脂肪聚积在小肚,同时还能消耗不少卡路里呢。(中和)

美人是由许多细节组合而成的集合体,抓住了细节,也就抓住了美丽。除了漂亮的眉眼、娇俏的红唇,怎样让自己的指尖也灵动呢?看看吧,在美甲师们的精工细作下,美眉们的指尖、脚尖完成了美丽变奏,双手、双脚由此变得动人。

文图/本报记者 杨寒冰 通讯员 陈慧芳

细节展现动人情趣

图1:

“六一”儿童节即将到来,美甲师来给小朋友们送礼物啦,小熊家族闪亮登场。小熊憨态可掬的表情,小甜心,巧克力饼干,还有超闪的蝴蝶结,营造出小精灵的童话家园。

图2:

这是一款为足部指甲设计的作品。羞答答的玫瑰在夏日优雅绽放,绿叶的衬托,钻石的点缀,让玫瑰充满了爱的魔力,让玉足顷刻间穿越了时光隧道,回归纯真岁月。适用场景:沙滩休息,假日旅游,夏日休闲等。



1



2



3



4



5

图3:豹纹款的设计也运用到了美甲上。这款作品以彩绘的技法,运用色彩搭配,白色打底,红与黑交配,点缀水钻,使作品既简单又时尚。

图4:绿色清新脱俗,配以超闪粉+水钻,让人心旷神怡,让玉足充满活力。

图5:时尚生活新元素五彩甲,以纯正亮丽的色彩塑造出浪漫、飘逸的美甲,闪耀中带着清新的气息。绿色、黄色、紫色、珍珠白、浅蓝等色彩互补,层层渐变,给十指以迷人的体验,仿佛深夜里的一缕清风,浪漫十足,让人为之心动。

热
锋
流

阿芳美甲 特约
地址:世纪华阳143商辅
万达广场对面
电话:64155688
网址:www.afangmeijia.com