

# 30天,比基尼大作战



## 选对泳衣,曲线加分

### ·腹部赘肉

花朵、几何图案等设计能分散人的注意力,有助于将视线从腹部挪开。而高腰设计的深色比基尼款式也能起到修饰腰部线条的效果。

### ·腿部较粗

胯部开口弧度较高的款式是最佳的修饰选择,能最大限度地拉长腿部线条,令双腿显得修长。慎选平口裤款式,那会让双腿显得更粗短。

### ·手臂较粗

深V设计能在视觉上拉长手臂与颈部线条。而肩膀有蝴蝶结、飘带等装饰的款式能稍加遮盖,令手臂显得不那么粗壮。

### ·胸部较小

前扣式或是带有海绵内衬的挂脖细肩带款式能令胸形显得更丰满。此外,你也可以选择胸部有荷叶边、褶皱设计的款式。

盛夏的突然来临令人措手不及,浮肿的双腿、干燥的皮肤……不完美的部分都暴露无遗。不必恐慌,遵循这个方案,在30天之内,你就能拥有完美的比基尼身段。

## 30 DAYS TO GO: 积极摄取 Omega-3

想要在一个半月内令全身肌肤光泽莹润?秘密武器在你的冰箱中就可以找到!“三文鱼、金枪鱼、马鲛鱼等深海鱼类中富含的Omega-3能够显著改善肤质,令肌肤更有弹性。”营养师的建议是,在日常饮食中多食用富含Omega-3的深海鱼类,大约一个月后,你就会发现肌肤质感明显得到提升。更棒的是,多食深海鱼还有助于减重。Omega-3能够提高细胞对于胰岛素的反应,加速热量及脂肪的消耗。研究表明,每日摄取3g深海鱼油,持续三个月,脂肪含量将减少2-4kg。

**Special Tip:**倘若鱼类不合你的口味,每天摄入1g的深海鱼营养补充剂,坚持服用3个月以上,同样能达到理想的美肤减重效果。

## 20 DAYS TO GO: 和橘皮说再见

“橘皮组织是由肿胀的脂肪团及松弛的皮肤组织所形成的。90%以上的女性都会出现橘皮组织,不管体形如何。”Clarins英国的专业美容顾问玛利亚·麦基弗指出,是否容易产生橘皮组织是由基因所决定的。而不良的饮食习惯、新陈代谢迟缓、体液积聚或是缺乏锻炼,也都是造成橘皮组织的罪魁祸首。一般而言,橘皮组织多分布在大腿、腰腹和臀部,且十分顽固,难以消除。但研究证实,结合体刷工具按摩、淋巴按摩及涂抹含有咖啡因成分的抗橘皮瘦身产品,对于减缓橘皮组织具有良好的效果。在前往沙滩度假至少20天前,请着重在下半身,尤其是臀部与大腿部位每天进行两次这样的护理,告别恼人的橘皮。

## 10 DAYS TO GO: 赶走恼人红点

约30%的人的后背及上臂会出现一粒粒红色的凸起物,这些看似粉刺的凸起物,是由于毛囊中角质蛋白的积聚而形成的毛周角化症,俗称“鸡皮肤”。和橘皮组织一样,毛周角化症也是由基因所决定的,很难彻底去除。不过,温和深入地去除角质,可以帮助你获得良好的改善效果。皮肤科医生建议,每天早晚两次坚持使用含有果酸的身体产品,溶解毛囊中多余的角质蛋白,两周之后,你会发觉肌肤变得更光滑柔嫩了。此外,保持身体肌肤的润泽也是防止毛周角化

症恶化的关键。除了使用高保湿身体乳之外,将洗澡的水温控制在40℃以下,防止水温过热令肌肤变得干燥,也能有效避免毛周角化症状的加剧。

## 5 DAYS TO GO: 软化老废角质

定期去角质能令肌肤更为柔滑紧实,同时减缓肌肤衰老。更重要的是,定期去角质能够促进后续保养品的有效成分更好地被吸收。如果你真的只能“临时抱佛脚”,那么就在前往沙滩5天前,每晚使用颗粒细致的磨砂膏进行温和的全身去角质,着重按摩手肘、膝盖及脚踝等容易产生粗糙现象的部位,软化死皮,令细节部位的肌肤也尽显柔润光泽。

## 48 HOURS TO GO: 沐浴刷促循环

如果你只有两天时间进行准备,著名芳疗师杰拉尔·霍华德的建议能助你一臂之力——在洗澡前使用天然材质的沐浴刷进行身体按摩。干刷身体不仅有助于消除橘皮组织,还能够促进淋巴循环,加速身体毒素的排出,改善整体肤质与紧实度。在淋浴前花费几分钟,从脚踝开始逐渐向上,用沐浴刷画圈按摩腿部、手臂、腹部及臀部。只需一到两次的按摩,你就会惊喜地发现肌肤的紧实度得到了显著提升。

## 24 HOURS TO GO: 预先除毛柔肤

为了避免除毛造成的微小伤口在你亲近海水时产生痛感,请务必在去海边的前一天进行脱毛工作。先使用剃须泡沫或是选择带有润滑条的剃刀除去毛发,保证除毛后的肌肤柔滑细致。比基尼部位则应当使用专门的小型剃刀。

## 4 HOURS TO GO: 速效按摩紧肤

快速为自己稍作按摩,能立竿见影地改善身体肌肤,这是因为按摩能够帮助分解顽固的脂肪细胞。最快速见效的手法是:用双手握住小腿,从脚踝开始轻轻向上按压,排出多余水分及毒素。在腹部则应使用打圈的手法。淋浴后,趁皮肤上的水分还未干透,立即涂抹纤体乳并进行这样的快速按摩,能起到事半功倍的紧肤功效。

## 2 HOURS TO GO: 凉水澡紧肤术

只剩两个小时,冲个凉水澡,或是使用凉水冲洗松弛部位,也能有效紧实肌肤,从视觉上美化身体线条。为取得更好的紧肤效果,洗澡时的水温应控制在37℃以下。冲完凉水澡后,请用温热的毛巾包裹住身体,这样的冷热交替能使肌肤更为紧实细致。

**Special Tip:**倘若无法冲澡,你也可以脱光全部衣服,用保湿喷雾喷洒于肌肤,并用双手轻轻拍打,再裹上温热的毛巾,也能起到一定的紧肤效果。

(据《外滩画报》)

# 25年美丽与爱同行,屈臣氏给你独家挚爱

## ——屈臣氏燕窝丝炫面膜珍藏版慈善销售



多年来,屈臣氏始终深信,企业存在的意义在于更好地回馈社会,正如屈臣氏一贯的办业宗旨“为社区带来更多”所言,25年来屈臣氏在公益路上留下了自己长长的足迹:定期探访贫困山区小学,为当地学童带去学习及生活用品,并提供心灵协助;携手地球水公益项目开展相关活动,倡导健康、时尚、快乐与可持续发展理念;在智障儿童关怀方面,屈臣氏多次携手慧灵智障人士服务机构开展帮助智障儿童的“乐爱行动”;此外,通过“职业梦想”女性项目,让农村外出务工女性群体体现自己在城市生活中的价值,真正赢得社会尊重。

屈臣氏凭借权威及创新,在中国内地300多个城市拥有超过1700家店铺和3600万名会员。屈臣氏为顾客奉上惊喜不断和物超所值的购物环境,从而赢得顾客高度信赖。屈臣氏在自身取得重大进步的同时,始终不忘初心,坚守社会责任,为慈善事业献出自己的一份力量。



Watsons屈臣氏燕窝丝炫水润面膜 10片装(珍藏版) 79.9元



Watsons屈臣氏燕窝丝炫细白面膜 10片装(珍藏版) 79.9元

当下正值屈臣氏进入中国25周年之际,屈臣氏将续写爱的篇章,传递爱心正能量。继25周年的慈善系列活动首发——屈臣氏化妆包慈善销售后,屈臣氏推出第二波慈善销售产品——25周年纪念版屈臣氏燕窝丝炫水润/细白面膜(珍藏版)。即日起至7月23日,屈臣氏燕窝丝炫面膜(珍藏版)将在屈臣氏全国实体店及屈臣氏天猫旗舰店、屈臣氏官网商城、屈臣氏京东商城、屈臣氏亚马逊网店上线,每售出一件上述产品,屈臣氏将捐出5元予苗圃行动,帮助山区孩子,改善其生活与教育质量。

美丽来自光鲜亮丽的外表,也源自心中的那抹善意。作为国内规模最大的保健及美容产品零售连锁店,屈臣氏在引领美丽、时尚及健康生活潮流的同时,不忘回馈社会,发掘美的真正含义。而今屈臣氏已走过25年,希望能够以自己的力量,继续投身慈善事业,以帮助更多需要关爱的人,传递爱心,共同成长。

## 为爱出发,燕窝面膜为爱助力

屈臣氏燕窝丝炫面膜是屈臣氏自主研发

的明星级别美容护理产品,添加燕窝提取物及水解蚕丝等美白焕肤成分,锁水保湿,莹亮肤色;令肌肤水润亮白,丝般柔滑,呈现透亮光泽。

在此次25周年的慈善活动中,“美丽使者”屈臣氏燕窝丝炫面膜(珍藏版)搭配独一无二的25周年慈善主题“外衣”,给消费者从内到外的美的概念。相信通过此次屈臣氏燕窝丝炫面膜(珍藏版)的慈善销售,架起社会与苗圃行动的桥梁,改善山区儿童教育及生活质量,让消费者实现自内而外的真美丽。

据介绍,苗圃行动公益事业开始于1992年的香港,致力于解决中国贫困山区失学儿童的生活与教育等问题。屈臣氏此次携手苗圃行动,呼吁社会共同关注山区孩子的教育与生活环境问题,对社会的未来可持续发展尽一份责任,传递爱心,汇聚力量。

## 美丽相随,屈臣氏25载慈善路

作为亚洲最大的保健美容零售商,屈臣氏从未停止过在美丽道路上的探索。对于

屈臣氏来说,慈善之路不仅仅只有25年,今后都将与你同在,持之以恒,美丽相随。进驻中国内地市场以来,屈臣氏一直倡导爱与美同行的公益理念,让美由内而外绽放。

为爱出发 美丽相随

屈臣氏25周年慈善之旅

**¥79.9/盒**  
(10片装)

屈臣氏燕窝丝炫(水润/细白)面膜10片装(珍藏版)

从即日起至2014年7月23日,每售出一件燕窝丝炫面膜珍藏版10片装(水润/细白),屈臣氏将捐出5元予苗圃行动。

25