

简单两招,变身时尚辣妈



“内地最红小主”孙丽在《甄嬛传》后接拍了一部时尚大戏《辣妈正传》,据悉,这部时尚剧是孙丽在挑选了数十个剧本之后,决定接拍的。在《辣妈正传》里,孙丽饰演的夏冰未婚先孕,突然大肚,于是结婚、生子等一系列压力扑面而来,但夏冰并未因此沦为“家庭煮妇”,而是逐渐成长为一个“超级辣妈”。

如何像孙丽一样成为超级辣妈?简单两招,让你的时尚度升级。

现代快报记者 周青

发型:秀出辣妈style

现在的中年女性越来越潮,再也不是年轻小姑娘眼里的“欧巴桑”了,她们经过时间的沉淀,越来越有女人的魅力,微微的卷发带出无限女人味,一款时尚优雅的发髻非常符合她们的气质。很多中年女性不敢露出额头,总是用厚重的刘海遮住额头,看起来沉重老气,其实完全没有这个必要,中年女性在经历过无数风雨之后本身就非常得美丽了,只需要自信一些,勇敢地秀出来就可以了。

潮流辣妈不同的发型诠释几种截然不同的“辣妈风格”,经典的短发造型是孙丽的特色,为人母仍透露着时尚与年轻的气场;赵薇中分直发,优雅的表情都散发出柔美母性光环,显得优雅端庄;马伊琍短发散发出知性文艺范,甜美与气质兼具;白百何不论是甜美可爱的梨花头还是双马尾扎发都显得甜美可爱,很难想象

她已是几岁男孩的母亲了!

红唇:全身色彩亮起来

一直以来,娇艳丰厚的双唇俨然成为女人性感的代名词。历经时尚的百转千回,她从未淡出。她时而魅惑,时而热情、时而优雅、时而冷艳。涂抹她不仅仅是吸引异性的目光,我们也会为自己鲜艳的嘴唇而感动,让我们感受着世界上最美好的东西。

珠光效果的唇彩能让妆容灵动焕发,尤其浅粉色、橘色唇彩都更容易呈现出素净明亮的年轻感。

在双唇涂满口红之后,再用透明的唇彩或唇膏点在唇部中央,不仅让双唇更有立体感,也会显得更年轻。

在职场中打拼的妈妈,也可以选择玫瑰红、紫红或棕褐色的唇色,成熟柔美中又给人知性、优雅的高贵感觉。

大红色唇膏容易使人显得更为成熟甚至老气,要慎用。

动感单车是不是普通自行车?



风靡全球的spinning运动,中国人给它起了一个非常形象的名字——动感单车。动感单车又叫室内固定单车,起源于美国。记者在金吉鸟的单车室内发现,每次课上,单车上都坐得满满当当。男士女士都有,不像一般的操课,只有女士,男士一般不好意思练操,但是动感单车,是男士们一展身手的好地方。记者随机采访了几个会员,问到为什么喜欢练单车,男士们的回答是:可以练出完美的线条;女士们的回答则是:流汗多,感觉可能瘦身的速度更快。

可能很多人都觉得动感单车和骑自行车一样,不需要太多的技术含量,上去随便踩脚踏谁都会。其实真的是那么简单吗?记者咨询了金吉鸟的刘总监,刘总监表示:“动感单车和自行车根本就是

两码事,根本不是我们一般人想象的那么简单。”像单车这样的力量训练课,刚开始运动的人,先不要接触。做一些器械练习,等心肺功能和机体耐力提升之后开始从初级练习。

“我们金吉鸟很多会员跟你的想法一样,觉得很简单啊,随便骑自行车而已,谁不会呢?于是一上来就练单车,10分钟就感觉要吐了,呼吸都很紧张,运动不当还会受伤。”而如果你在运动中受过损伤,会导致你产生心理阴影甚至放弃训练。如果掌控不好随时会发生危险。刘总监说了句很实在的话:“我们是来强身健体的,不是来受伤的,所以一定要在教练的指导下正确地学习。”不要怕向教练咨询,不懂就要问。每一个学员对于金吉鸟的教练们来说都是“菜鸟”一枚,所以我们要向教练老师们多学习才能达到我们想要的效果。刘总监表示,金吉鸟连锁的每个教练都很热情,大家放心,绝对是有问必答!

现代快报记者 昂洁



金吉鸟健身连锁

瑜伽 · 器械 · 跳操 · 游泳 · 教练培训

奥体店 (6月30日开业)

新街口旗舰店 (含游泳池)

创始会员特惠招募中

新街口V会所地址: 新街口淮海路苏宁电器7-8楼 (新店筹备, 各门店接受特惠预定)

奥体店地址: 江东中路235号雨润国际广场中央商场5楼 (奥体东门正对面)

阳春健身季, 优惠多多, 详情请咨询各门店

专业瑜伽馆		健身俱乐部		<p>收购: 收购基础较好的健身俱乐部、瑜伽馆!</p> <p>求租: 求适合开设健身俱乐部的场地, 使用面积1200~4000㎡。</p> <p>联系人: 周先生 电话: 18851614489 联系时间: 11:00-21:00 其它业务联系: 025-83518366 联系时间: 10:00-18:00</p>
南湖顶级店	电话: 58991299	桥北店	电话: 58298899	
桥北顶级店	电话: 58298899	南湖店	电话: 58991299	
龙江顶级店	电话: 86371997	龙江店	电话: 86293699	
虹桥顶级店	电话: 83171399	虹桥店	电话: 83171399	
瑞金路顶级店	电话: 84796899	万源店	电话: 86663232	
珠江路精品店	电话: 84721128	珠江路店	电话: 84533878	
大行宫顶级店	电话: 84653299	夫子庙店	电话: 52251300	
新街口精品店	电话: 84702468	奥体店	电话: 13913995012	
牌楼巷会所店	电话: 86663232	新街口V会所	电话: 13890778997	
苏州新区店	电话: 0512-617101182			

诚聘前台、教练、会籍等相关工作人员。

联系电话: 025-83518366

特大喜讯

肚皮舞教练班 二合一课程
爵士舞教练班

原价10880元 优惠价 7800元

全日制班 周末班 晚班

优秀学员免费推荐就业

开课时间: 每月1日, 15日开课

持学生证、教师资格证可减免部分学费

地址: 太平南路2号, 日月大厦4楼
 公交线路: 1, 游2, 25, 31大行宫下
 咨询热线: 84789686 咨询QQ: 1514283491