



奥洛菲明眸紧致早晚修护眼霜



Fresh馥蕾诗古源修护滋养面霜
60g/RMB1300



花王SOFINA苏菲娜芯美颜乳液
40g/RMB250

赶场族，促进循环

与打死不出门的“宅家族”正好相反的是“赶场族”，从除夕开始就要赶场子，七大姑八大姨走下来，已经年初六了。照照镜子一脸疲惫，皮肤状况糟糕透了！

休息天没睡醒，再加上吃吃喝喝少运动，造成了身体机能的阻塞，血液循环不畅、新陈代谢下降，皮肤自然会泛黄、黯沉。

饮食均衡是老话题，大圆桌上，即使很难管住自己的嘴，也要多吃点蔬菜，有利于“新陈代谢”哦！在长假里增加有氧、无氧运动量是个讨巧的办法，例如在空气质量好的条件下晨跑、夜跑，在护肤步骤中，少用有刺激风险的护肤产品，勤保湿，勤防晒，可增加按摩膏配合按摩使用，提升后续产品的吸收力，改善肌肤的泛黄黯沉现象。

面膜的使用可以根据每个人不同的皮肤状况来决定，除了保湿面膜外，一些具有集中修复功效，提升紧致功效的抗氧化、抗衰面膜，也是帮助“赶场族”预防衰老的好帮手。

效率族，新年护肤快准深

涂涂抹抹见效慢？还是你不懂得掌控护肤的效率？新的一年，美颜计划要把“效率”两个字放在首位。虽然护肤确实有时会有效果，但对皮肤的影响其实只在几毫米之间。可是大脑是调动人体的“总司令”，正所谓人逢喜事精神爽，一定会让肌肤呈现更好的状态，同时护肤品也会发挥更好的功效。

对于平时工作比较忙碌的人来说，或者在春节期间，睡觉时间比较少又经常在外奔波的人，其实很多护肤中的“不良习惯”都容易发生。调节的方法可以在睡眠质量上下功夫，让自己抓紧每一分钟可以休息的时间，比如在有些睡眠时间不好的时候，例如长途飞行出国后需要倒时差时，放一些来自大自然的声音，通过声音疗愈的方法来让自己放松，并获得良好的睡眠。这种声音疗愈法是五感美容的一种，在国外已有很多专家用来临床治疗。很多医美诊所都用它来作为术后伤口恢复的治疗辅助手段，让术后的人身心先得以恢复，再由此调动机体的自我修复能力。比如白天会听一些大自然的声音，可能是海浪声，可能是森林中风的声音。到了晚上，会听一些晚上来自大自然的声音。可以把这些音乐都存在手机里，抓紧任何一个放松、休息的时间来听。

经常到家很晚，但还需要继续工作，入睡时间常常超过了肌肤应该得到休息的时间。在一回到家卸妆之后，就先涂抹一层夜间修复的精华。通俗易懂地说，这个时候虽然意识是清醒的，还在工作，但肌肤已经根据“自然法则”到了需要休息，需要自我修复的时候。修复型的精华能最大程度上减少晚睡对皮肤的伤害，到了临睡前会再涂抹一层修复面霜，然后入睡。



【IPSA茵芙莎】黑晶睿迷菁华面霜50g/RMB1380



梦妆芍药鲜肌紧颜精华乳40ml/RMB259

中国甜品锦标赛决赛队伍名单正式发布



继2016年5月西诺迪斯宣布正式启动首届“中国甜品锦标赛”（China Pastry Cup）及9月公布赛事规则和技术指导委员会名单后，2017年1月12日，中国甜品锦标赛决赛队伍名单正式在蓝带国际厨艺学院上海校区发布。

如今，历经全国范围的招募，大赛技术指导委员会批准了分别由虹桥元一希尔顿程术、万达酒店集团林绍、高帽子法式西点温亚雄、重庆蘭莱法式甜点雷彦杰、浦东香格里拉威源、王森国际西餐咖啡学院王森、浦东丽思卡尔顿Jean-Luc Vasseur、雪中送炭西点培训Leslie领衔的8支决赛队伍。

西诺迪斯首席执行官卫休斯（Werner SCHUPPISSER）先生表示：“中国甜品锦标赛是西诺迪斯在发展中国甜品与烘焙事业的又一里程碑。我们很高兴能汇聚这些专业的参赛队伍，共同助力中国甜品业水平的提升。”

发布会上，作为大赛共同主办方，中国

焙烤食品糖制品工业协会副秘书长张帅先生表达了协会的支持。大赛战略合作伙伴DELIFRANCE的代表也作了致辞。前西点世界杯中国队选手叶卫先生及汤昀鹏先生作为技术指导委员会代表向来宾公布了最终名单并进行了参赛经验分享。

除了参赛代表，赞助商代表，行业嘉宾外，国际特殊奥林匹克和法国商务投资署等组织机构亦派出代表出席。史无前例的支持阵容助力大赛成为一个全国乃至国际性的专业交流赛事。

随着大赛决赛队伍的公布，各队进入了如火如荼的准备之中。令人翘首以盼的决赛评委名单将于3月正式公布。

