

Красивый бюст является предметом восхищения и зависти, шикарная грудь не оставляет равнодушными представителей обоих полов. Увы, к этой части тела больше всего претензий: каждая вторая женщина хотела бы изменить её к лучшему. Как же сделать грудь красивой?

Вплоть до преклонного возраста женская грудь считается воплощением сексуальности. Для большинства женщин очень важна хорошая форма их бюста. Причем не только ради мужского внимания. Помимо того, что **красивая грудь** определяет эротическую притягательность, она влияет и на женскую самооценку. Регулярный уход за своим бюстом позволяет женщине смотреться в зеркало с гордостью. Но что можно сделать, если природа не одарила роскошной грудью?

Пластическая хирургия. Этот метод является самым эффективным: он позволяет быстро исправить имеющиеся проблемы и добиться улучшения внешнего вида груди. Однако не стоит забывать, что почти 40% пациенток, решившихся на пластику груди, сталкиваются с проблемой послеоперационных осложнений.

Визуальный метод. Очень важно правильно подбирать бюстгальтер. Модели со специальными подушечками, силиконовыми вкладками улучшают форму груди, приподнимают ее, делают визуально пышнее. Сделать грудь более округлой на вид можно также с помощью румян. Для этого и темные румяна следует нанести кистью между грудями, а более светлые румяна – на выпуклости.

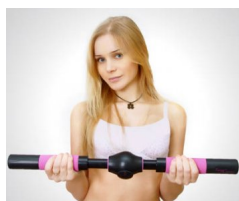
7 способов сделать грудь красивой

Автор: Administrator
26.04.2013 12:33 -

Диета. Рацион, насыщенный витаминами и белком, наиболее "питательный" для груди. Благодаря ему в организме увеличивается количество коллагена и омолаживаются соединительные ткани. К примеру, перед сном можно съесть немного курицы или рыбы и выпить апельсиновый сок.

Водные процедуры. Грудь не любит горячей воды, а вот прохладная придает мышцам груди дополнительный тонус. После прохладного душа сосуды становятся более крепкими, улучшается кровообращение, грудь становится более упругой.

Регулярный массаж. Чтобы надолго сохранить грудь упругой, необходимо чаще делать массаж груди. Фруктовый сок, травяной отвар, минеральная вода – все это можно заморозить и протирать кубиками льда зону декольте. Если делать это минимум через день, эффект не замедлит сказаться: кожа станет более упругой и эластичной.



Специальные упражнения для груди. Неважно, маленькая грудь или большая - любая может быть красивой, главное, чтобы она держалась высоко естественным образом. За это отвечают две мышечных группы: грудные мышцы, образующие опору естественного бюстгальтера, и спинная мускулатура, дающая хорошую осанку. Упражнения укрепляют

7 способов сделать грудь красивой

Автор: Administrator
26.04.2013 12:33 -

их, грудь приподнимается, при этом корректируется ее форма.

1. На расстоянии 30 см от стены выполните 20 вертикальных отжиманий.
2. Соединив ладони перед грудью, с силой сжимайте их в течение 10 секунд. Повторите 10 раз.
3. Положите руки на плечи. Сводите локти к груди до ощущения усталости.

Косметические средства. Различные кремы, гели, маски и тоники могут стать превосходным дополнением к упражнениям и массажу. Их сочетание дает заметный результат, грудь становится более упругой, кожа разглаживается, растяжки становятся менее заметными. Только имейте в виду, что нельзя трогать сосок и ареолу вокруг соска. На эту область категорически нельзя наносить никаких косметических составов.