Как укрепить грудь: узнай где обман, а где правда

Как известно большинство женщин хотят быть и оставаться красивыми и стройными, как можно дольше. Ну и конечно же все они хотят иметь красивую и подтянутую грудь, как можно дольше.

В этой статье мы рассмотрим эту часть женского тела, которая как впрочем, и все остальные, требует бережного и внимательного отношения к себе. Нужно помнить, что женская грудь, которая не только с возрастом, но и в молодом возрасте может изменить свою форму и стать менее упругой, обвисшей и дряблой.

В этой книге Вы узнаете, как сохранить тонус грудных мышц и сделать свою грудь такой, как в молодом возрасте, а так же, как приподнять и подтянуть её в объёме и без операций.

Для начала хочется сказать о том, какие способы не помогут увеличить, как саму грудь в объёме, так и сделать её форму выше.

Рекламируемые сейчас специальные гели, которые, по заверениям производителей, содержат в своём составе специальные вещества, фито

эстрогены, которые имитируют действие половых гормонов, в частности эстрогенов и за счёт этого могут увеличить грудь.

В реальности это не, что иное, как миф (обман) так как фитоэкстрогены имеют молекулярный вес больший, чем могут проникнуть через кожу человека. Поэтому такой рекламе верить не нужно. Кремы и гели для увеличения груди не имеют под собой никаких оснований, поэтому не тратьте понапрасну деньги, а в следующем абзаце узнайте, что конкретно влияет на форму женской груди и что является определяющим фактором влияющим на её форму.

Из каких мышц и тканей состоит грудь

Женская грудь состоит из железистой ткани, капсулы, которая её окружает и жировой ткани. С возрастом железистая ткань из за изменения гормонального фона уменьшается в объёме. Связки и капсула обвисают и из за этого женская грудь становится более мягкой и обвисает.

Из за чего всё это происходит

Нужно помнить, что женская грудь предназначена для вскармливания потомства и в молодом, то есть репродуктивном возрасте, женская грудь имеет определённую форму и это всё это (её форма и тонус) обеспечивается половыми гормонами.

Но с возрастом репродуктивная функция угасает, и стимулирующее действие гормонов на ткань молочных желез ослабевает и это способствует снижению

формы и тонуса груди. Но нужно знать, что у разных людей это происходит по-разному, то есть с разной интенсивностью и временные промежутки.

Ещё нужно знать, что форма груди определяется не грудными мышцами, а жировой тканью и железистой тканью, поэтому, все упражнения типа, жимов штанги, лёжа на спине повлиять на форму груди никак не могут.

Конечно, в большей степени это касается женщин с большим бюстом. Девушки и женщины с небольшой грудью могут увеличить своё достоинство физическими упражнениями, которые придадут груди тонус и улучшат её форму.

Что может влиять на форму груди

Конечно же гормоны, в частности женский гормон, эстроген. Именно этот гормон влияет на молочные железы. Именно его уровень определяет, обвиснет ли со временем женская грудь, станет ли со временем её форма хуже. Поэтому нужно проверять уровень женского гормона эстрогена, чтобы он был в норме. Кстати, большая грудь теряет форму значительно быстрее, поэтому женщинам с большим бюстом нужно более тщательно следить за уровнем эстрогена в своём организме.

То есть если уровень эстрогена будет в пределах нормы, то, соответственно и форма груди так же будет в пределах нормы.

Для этого с возрастом часто применяют заместительную терапию, которая впрочем, имеет свои противопоказания и назначать её должен только врач.

Но это не значит, что если у Вас есть какие то противопоказанию к заместительной терапии, то Вам останется только с сожалением наблюдать за изменением Вашей груди. Совсем нет.

Уровень женского гормона можно компенсировать и определёнными продуктами, которые влияют на форму женской груди, то есть помогают женскому организму вырабатывать больше полового гормона эстрогена. Но их нужно разделить на две категории. Те, которые влияют положительно и те, которые влияют отрицательно. Давайте рассмотрим обе категории продуктов более подробно, чтобы Вы знали, что Вам больше подходит.

И ещё Вы должны знать, что эстроген это продукт животных организмов, а не растительных. В растительных содержатся близкие по структуре вещества, которые называются фито эстрогенами.

Первая категория продуктов, способствующих выработке эстрогена и способствующих в лучшую сторону повлиять на форму груди

- Соя

В этой культуре содержится много вещества, фито флавона, вещества, который по сути является растительным аналогом эстрогена и будет положительно влиять на состояние груди в лучшую сторону.

- Растения, такие, как: шалфей, розмарин, цветы липы

Эти растения содержат в своём составе фито эстрогены, поэтому будут действовать положительным образом.

- Сыр

Этот продукт тоже относится к первой категории продуктов, способствующих выработке эстрогена.

Вторая категория продуктов, которые снижают выработку эстрогена и, как следствие, способствующих снижению тонуса груди

- Капуста.

Будет влиять на уровень эстрогена негативно, так как в ней, как и в многих других растениях, семейства крестоцветных обнаружены компоненты, которые препятствуют контакту эстрогенов с тканями молочных желёз и эффект будет прямо обратный.

- Рыбий жир

Так же, как и капуста содержит вещества, которые будут отрицательным образром влиять на контакт эстрогена с рецепторами молочных желёх, поэтому он тоже относится к второй категории.

- Баклажан

Это не весь список полезных и правильных продуктов, способствующих выработке эстрогена и которых должно быть больше в рационе любой женщины.

Как сохранить грудь после беременности

Диета с правильными продуктами

Кормящие мамы должны носить корректирующее бельё и соблюдать ту диету, о которой написано в предыдущем абзаце. Это не значит, что питаться нужно только этими продуктами. Нет, просто полностью исключить продукты второй категории и расширить рацион с использованием продуктов из первой категории.

Спортивные упражнения

Спорт тоже имеет огромное значение. Так как если кормящая мама регулярно, умеренно и без фанатизма станет заниматься физическими упражнениями, то так можно в некоторой степени сохранить и усилить тонус мышц, которые держат грудные железы.

Но это будет действовать лишь в комплексе, поэтому диета с использованием правильных продуктов это основа основ хорошей и красивой груди.

Контрастный душ

То же, как часть комплексной терапии, но не панацея, будет действовать поверхностно для кожи и немного для тела, усиливая циркуляцию крови в тканях и мышцах.

Красивая грудь

Упругость, эластичность кожи - одно из условий сохранения красивого, привлекательного бюста.

Его можно сохранить таким, если:

1. регулярно делать гимнастику;
2. применять водный массаж;
3. сохранять правильную осанку;
4. плавать;
5. питать кожу груди;
6. носить хороший бюстгальтер.

Ещё несколько советов

- Для груди особенно важен ежедневный контрастный, холодный и горячий или только холодный душ. Это способствует правильному кровообращению и упругости кожи и мышц.

- Полезен массаж осторожными круговыми движениями -4еткой окружающих бюст мышц: от подмышек вниз, под грудью, вверх и снова к подмышкам.

- Вечером перед сном хорошо смочить кожу груди слегка подсоленной водой.

- Плавать надо в течение всего года, а если такой возможности нет, то по крайней мере летом.

- Летний отдых на море способствует регенерации упругости груди и делает ее ткани более эластичными.

Питать кожу груди так же необходимо, как и кожу лица. Раз в неделю после купания осторожно вотрите в бюст, увлажняющий или жирный крем, после этого сделайте теплый компресс из махрового полотенца. Через 15 минут ополосните грудь холодной водой.

Раз в месяц делайте следующую процедуру: 2 столовые ложки творога взбейте с 1 чайной ложкой оливкового ., 1 подсолнечного масла (можно прибавить немного свежей сметаны, а летом фруктового сока). Полученную смесь носите тонким слоем на шею и грудь. Через 20 минут смойте теплым слабым отваром ромашки.

Способы увеличить грудь без операции

Красивая и правильная осанка

Для того, чтобы понять способ увеличения груди, о котором я хочу рассказать и чтобы было понятно его действие давайте проведём простой эксперимент. Для этого Вам понадобится сантиметр (лента) и помощь другого человека.

Встаньте, как обычно и правильно замерьте объём Вашей груди по окружности (померьте окружность груди по кругу), далее, встаньте ровно, выпрямитесь, пуки (с плечами) отведите назад и постарайтесь как можно лучше сомкнуть лопатки и оставаясь в этом положении померьте ещё раз окружность своей грудной клетки.

Если всё правильно сделали, то разница между первым и вторым замерами будет отличаться на 3-7 сантиметров, возможно больше. Здесь нет никакого фокуса, так как Вы уже поняли, что красивая и правильная осанка это залог красивой груди и способ её увеличения в размерах.

Упражнения, чтобы укрепить и приподнять грудь

Сразу хочется сказать о том, что саму молочную железу накачать нельзя, но сверху груди находится крупная грудная мышца и вот именно укрепление этой мышцы поможет приподнять женскую грудь и сделать её пышной.

Но заниматься этими упражнениями нужно не в бюстгальтерах, которые сковывают движение грудной мышцы и не позволяют ей правильно работать. Поэтому нужно купить в спортивном магазине специальные спортивные лифчики.

Ниже предлагаем несколько комплексов упражнений, которые помогут Вам укрепить грудные мышцы и заметно приподнять и соответственно, увеличить Вашу грудь.

Какой из этих комплексов выбрать решать Вам.

Упражнение № 1

Исходное положение, лёжа на животе, приподнимаемся на прямых руках. При этом кисти должны находиться под сосками, чтобы снизить нагрузку на плечевые суставы и направить на грудные мышцы. Ноги немного подгибаем в коленях, а ступни отрываем от пола. То есть Вы должны стоять на вытянутых руках и коленях, при этом колени вместе.

Теперь начинаем делать отжимания от пола, в количестве 15-30 раз. Если трудно, то начать можно с меньшего количества повторений. При выполнении этого упражнения тело должно быть прямое, живот не провисает.

Упражнение № 2

То же самое, только ноги выпрямлены, исходное положение, стоя на руках и носках ног. Ноги и тело прямые, живот не провисает. Делаем 15-30 отжиманий.

Упражнение № 3

Для следующего упражнения Вам понадобится гимнастический чудо мяч Фитбол и 2 гантельки с небольшим весом. Если гантель нет, то возьмите 2 0,5 – 1 литровые пластиковые бутылки с водой.

Дальше нужно лечь на гимнастический мяч таким образом, чтобы Ваша голова и плечи были на мяче (уприте его к дивану), ноги сгибаем в коленях на 90 градусов, попу и всё тело приподнимаем, так, чтобы оно стало ровным.

Дальше берём в руки, приготовленные гантельки, выпрямляем руки с ними перед собой вверх и начинаем разводить прямые руки (не сгибаем в локтях) в стороны и возвращая в исходное положение вверх перед собой. Делаем так 15-30 повторений.

Упражнение № 4

Исходное положение, такое же, как и в предыдущем упражнении, но руки с гантелями в исходном положении руки вверх, начинаем сгибать в локтях и выпрямляя их снова вверх. То есть делаем жим гантелей вверх. Делаем так 15-30 упражнений.

Упражнение № 5

Исходное положение снова так же, как и в двух предыдущих упражнениях, но руки с гантелями начинаем опускать за голову и возвращая локти к бокам, при этом руки должны быть согнуты в локтях под углом в 90 градусов.

Упражнение № 6

Садимся на стул, спина ровная, руки перед собой, соединяем их перед собой ладонями друг к другу. Немного расслабляем (немного разъединяем ладони рук) и снова с силой сжимаем (давим ладонями друг на друга). При этом концентрируем внимание на грудных мышцах, чувствуя, как они расслабляются и сжимаются. Делаем так 15-30 повторов.

Упражнение № 7

Исходное положение, как в предыдущем упражнении, только с силой сжимаем ладони рук друг к другу, следим, чтобы мышцы груди напряглись и начинаем делать руками движения в стороны и вниз и вверх. Делаем так по 5-10 движения в разные стороны. При выполнении этого упражнения следите, чтобы мышцы груди были сильно напряжены.

Этот комплекс упражнений поможет укрепить и накачать грудные мышцы и Ваша грудь станет крепче и приподнимется.

Упражнение для того, чтобы приподнять грудь

Упражнение № 1

Исходное положение лёжа на животе, ноги вместе и сгибаем в коленях, тело напряжено, ягодицы сжаты, шей ровная с телом. Руки отводим в стороны и кладём на пол ладонями вверх. Затем ведём ладони по полу к телу до того момента, когда вы понимаете, что можете остановиться в этом положении и поднять (сделать жим лёжа) свой тело вверх, при этом ноги остаются на коленях (то есть упираетесь коленями в пол).

Находясь в таком положении, выполните 10-30 повторов (ладони направлены в стороны). Для начала сделайте столько. сколько сможете. Со временем старайтесь отводить руки как можно дальше в стороны и выполнять жимы с таким положением рук. То есть постепенно вы станете усложнять жимы из положения лёжа.

Упражнение № 2

Исходное положение то же, что и в предыдущем. Но только в этом упражнении уже упираетесь в пол не коленями, как в первом упражнении, а на носках (на пальцах ног). Сделайте так 10-30 жимов. Тело во время выполнения жимов ровное, а ноги можно развести в стороны.
Выполняя эти упражнения каждый день, через 2-3 месяца Вы сами почувствуете и увидите, что Ваша грудь уже приобрела совсем другую форму, то есть приподнялась и немного увеличилась в размерах.

Выполняйте такие упражнения каждый день и Ваша грудь, будет красивой и всегда в тонусе. Тем более времени эти упражнения занимают не более 10-15 минут.

Упражнения, помогающие приподнять грудь

Упражнение № 1

Исходное положение стоим ровно. В руках гантели. Выпрямляем руки с гантелями перед собой, локти можно чуть согнуть. Начинаем поднимать руки над головой, при этом обе руки с гантелями должны быть вместе. Можно взять одну гантелю с б*о*льшим весов в обе руки, так будет более удобно выполнять это упражнение. Вес гантелей подберите так, чтобы Вы могли выполнить по 15-20 подъёмов.

Упражнение № 2

Исходное положения лёжа на спине, таким образом, чтобы Ваша голова лежала на краю кровати. Спинки быть не должно. Теперь берёте в руки одну гантелю, выпрямляете руки над собой, сгибаете почти на 90 градусов и начинаете опускать их за голову, но при этом руки не расслабляйте. Опустив их за голову возвращайте их в исходное положение. Выполните так 10-15

повторов. При выполнении этого упражнения следите, чтобы мышцы груди были в напряжённом состоянии.

Маска для груди

Маска Alghe GUAM

В состав этой маски для груди входят несколько видов водорослей. Эту маску нужно наносить на грудь после выполнения упражнений, о которых Вы прочитали в верхних абзацах.

Маска наносится на грудь круговыми движениями на 15 минут, затем смывается тёплой водой.

Эта маска оказывает стимулирующее и подтягивающее действие на грудь и препятствует образованию растяжек, способствует улучшению эластичности кожи декольте и регенерирует синтез коллагена.

Как увеличить грудь без операции

Регулярное плавание в бассейне тоже поможет увеличить грудь. Но ходить в бассейн нужно не менее 3 раз в неделю и больше плавать. Именно плавать туда и обратно не по собачьи, а кролем.

Такими регулярными заплывами Вы сможете укрепить и накачать верхние грудные мышцы, а так же, придать своей груди более округлые формы.

Многие представительницы прекрасного пола испытывают проблемы (временные или постоянные) с упругостью груди. Это может быть вызвано различными обстоятельствами, к которым главным образом относятся: беременность и кормление грудью, возрастные изменения, большой объём и отсутствие тонуса в мышцах груди.

Эта проблема решается, главным образом комплексом тренировок, направленные на укрепление грудных мышц. И на это нужно время.

Но, что делать, когда нет времени, на такие занятия или время есть, но хочется уже ходить с «высоко поднятой грудью».

Предлагаю воспользоваться изобретением, которое сделает Вашу грудь, такой, как в молодом возрасте.

Невидимый бюстгальтер

Что такое невидимый бюстгальтер?

Невидимый бюстгальтер это наклейки из специального гипоаллергенного полимера, не вызывающего раздражения. Всего в упаковке 5 пар поддерживающих грудь наклеек.

1. Простой способ приподнять грудь.
2. Великолепно поддерживает грудь без бюстгальтера.
3. Абсолютно незаметный: прозрачный и водостойкий.
4. Гипоаллергенный — изготовлен из медицинской пленки.
5. Очень компактный – уместится даже в самой миниатюрной дамской сумочке.
6. Вы можете одевать его под любую одежду (даже купальник).
7. Один размер — подходит для чашечек ABCD.
8. Отлично подходит на период восстановления формы груди после кормления.

Как пользоваться?

Невидимый бюстгальтер очень прост в применении.

1. Сперва необходимо удостовериться, что кожа груди чистая и сухая.
2. Затем нужно отклеить нижнюю защитную полоску бумаги, закрывающую клейкую часть, и приклеить невидимый бюстгальтер к груди.
3. На следующем этапе нужно отклеить верхнюю защитную полоску и, приподняв грудь на необходимый уровень, закрепить и разгладить всю наклейку.
4. Повторите процедуру для второй груди.

Насколько крепко держится невидимый бюстгальтер?

Клейкий состав очень хороший, поэтому наклейка держится очень хорошо даже на большой груди третьего размера. Он держится настолько крепко, что в нем можно даже купаться!

На сайте содержится подробное видео. А процесс занимает по времени, всего лишь 1 минуту.

Подробности на сайте: http://www.bareliftsnew.com

Другие товары: http://www.bareliftsnew.com/order/

Бэрликс, корректирующие наклейки на грудь: http://www.tv-club.ru/catalog/translate/496/Berlifts/

То же самое: http://brastickers.ru/

Предлагаем другие наши книги с интересной, которые помогут решить многие Ваши жизненные проблемы.

Для женщин

Как избавиться от растяжек: http://www.sekrety-zhenshhin.ru/kak-izbavitsya-ot-rastyazhek/

Как сохранить молодость: http://www.sekrety-zhenshhin.ru/kak-soxranit-molodost/

Как похудеть и не поправиться: http://www.sekrety-zhenshhin.ru/poxudet-i-ne-popravitsya/

Как предотвратить варикоз: http://www.sekrety-zhenshhin.ru/kak-predotvratit-varikoz/

Как удержать мужчину: http://www.sekrety-zhenshhin.ru/kak-uderzhat-muzhchinu/

Как узнать про измены мужа: http://www.sekrety-zhenshhin.ru/kak-uznat-pro-izmeny-muzha/

Как избавиться от целлюлита: http://sekrety-zhenshhin.ru/kak-izbavitsya-ot-cellyulita/

Как узнать про измены мужа: http://sekrety-zhenshhin.ru/kak-uznat-pro-izmeny-muzha/

Для мужчин

Как возбудить девушку: http://sekrety-zhenshhin.ru/kak-vozbudit-devushku/

Мужская сила: http://sekrety-zhenshhin.ru/muzhskaya-sila/

Почему изменяют жёны: http://sekrety-zhenshhin.ru/pochemu-izmenyayut-zhyony/

Как уличить жену в измене: http://sekrety-zhenshhin.ru/kak-ulichit-zhenu-v-izmene/

Для всех

Как найти работу: http://sekrety-zhenshhin.ru/kak-najti-rabotu/

Как быстро сделать карьеру: http://sekrety-zhenshhin.ru/kak-bystro-sdelat-kareru/

Как зарабатывать больше, чем платят на работе: http://sekrety-zhenshhin.ru/kak-zarabatyvat-bolshe-chem-platyat-na-rabote/

Социальная сеть, которая платит каждый месяц: http://sekrety-zhenshhin.ru/socialnaya-set-kotoraya-platit-kazhdyj-mesyac/

Предупреждение

Помните, что вся ответственность на использовании информации, о которой Вы прочитали в этой книге лежит именно на Вас. Многие из предлагаемых способов строго индивидуальны, поэтому перед тем, как применять вышеописанные советы, рекомендации и способы, необходимо проконсультироваться у специалиста (врача).

Вся информация этой книги это личное мнение авторов.

© Все права защищены.

Данное руководство продаётся только на сайте: http://www.sekrety-zhenshhin.ru

Контакты на сайте: http://www.sekrety-zhenshhin.ru/kontakty/

В руководстве использованы личные материалы автора и несколько материалов с других интернет сайтов и видеороликов.