

20 Conseils Pratiques Pour Avoir De Beaux Seins

20 conseils pratiques pour avoir de [beaux seins](#)

A apprendre par coeur - et à réciter à toutes ses bonnes copines - ce mémorandum est à afficher dans sa salle de bain. Il vous évitera bien des déceptions. Régimes yo-yo, mauvaise pratique d'un sport violent, bains chauds prolongés, un affaissement de la poitrine est si vite arrivé...

A faire tous les jours

- 1 - Se tenir la plus droite possible tout au long de la journée.
- 2 - Porter un soutien-gorge confortable ne comprimant pas la cage thoracique.
- 3 - Se doucher les [seins](#) à l'eau fraîche ou froide pour tonifier les tissus. L'effet vasoconstricteur stimule la micro-circulation sanguine et améliore les échanges cellulaires. La peau est plus tonique et retrouve son rôle de soutien-gorge naturel. Les plus endurantes au froid pourront aussi appliquer un gant de glaçons pour parfaire la séance de raffermissement des tissus.
- 4 - Porter un soutien-gorge "spécial sport" lors de toutes vos activités sportives.
- 5 - Faites des gommages du buste régulièrement afin de stimuler le renouvellement cellulaire et la circulation sanguine.
- 6 - Dormez sur le dos pour ne pas comprimer votre [poitrine](#) durant la nuit.

A bannir absolument

- 7 - Tous les mouvements ou sports violents (aérobic, certains sports collectifs rudes et certaines disciplines de l'athlétisme...) et tous les gestes trop dynamiques qui risquent de brutaliser les tissus.
- 8 - Les bains de soleil prolongés sans protection solaire.
- 9 - Porter des charges lourdes.
- 10 - Les massages trop violents sur les [seins](#). Pour faire pénétrer une crème, il est recommandé de masser la [poitrine](#) d'un doux mouvement circulaire.
- 11 - Ecraser la [poitrine](#) en ramenant les bras croisés devant soi (par exemple en portant les courses à bras le corps).
- 12 - Les bains chauds prolongés.
- 13 - Les variations de poids.
- 14 - Une alimentation insuffisamment protéinée.

Bougez-vous régulièrement

- 15 - Etirez les épaules vers l'arrière pour redonner du tonus au buste : avec une forte [poitrine](#) on a tendance à voûter un peu le haut du dos et à accentuer ainsi l'affaissement des [seins](#).
- 16 - Redressez-vous ! Arrêtez vos complexes, les pulpeuses sont furieusement tendance
- 17 - Placer correctement votre dos.
- 18 - Faites régulièrement des mouvements avec les bras au-dessus de la tête dont l'objectif est de "remonter" les [seins](#).
- 19 - Nagez sur le dos pour muscler les pectoraux et éviter les nages qui martyrisent les [seins](#) comme le crawl et la nage papillon.
- 20 - Suspendez-vous à une barre d'appartement quelques secondes, les pieds sur le sol pour apprendre à vous tenir droite.

Saphia Richou

lisez aussi cet article pour [avoir des gros seins naturellement](#)

About the Author

amal el kalloubi [20 Conseils Pratiques Pour Avoir De Beaux Seins](#)

[recettes beauté de nos grands mères et astuces beauté naturelles pour se faire belle](#)