

DAILY ROU- TINE

DAS BEAUTY-
PROGRAMM FÜR
EINEN STRAFFEN
BUSEN – GANZ
OHNE OP

Groß, klein, rund, tropfenförmig, länglich, seitlich oder glockenförmig – welche Brustform wir haben, entscheidet in der Regel Mutter Natur, sofern wir nicht nachhelfen lassen. Was alle Formen gemeinsam haben? Sie werden mit der Zeit schlaffer. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Frauen mit ihrem Busen irgendwann nicht mehr zufrieden sind. Durch den

sinkenden Östrogenspiegel wird mit den Jahren das Bindegewebe schwächer – dadurch hat die gemeine Schwerkraft leichtes Spiel. Außerdem ist die Haut an Hals und Dekolleté von Natur aus eher dünn und arm an Talgdrüsen. Wer sich nicht gleich unters Messer legen will, der sollte für einen strafferen Busen einfach folgende Tipps und Tricks in seine tägliche Beauty-Routine einbauen.

AUF DIE ERNÄHRUNG ACHTEN

Sind Haut und Bindegewebe nicht optimal bzw. nicht mit den notwendigen Nährstoffen versorgt, kommt es zum Elastizitätsverlust – das trifft auf das Gesicht, den Hals und die Brust zu. Zu einer vorbeugenden Ernährung zählen deshalb Vitamin C-haltige Obst- und Gemüsesorten wie Zitrusfrüchte und Paprika, außerdem Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Vollkorngetreide, Nüsse sowie Seefisch.

MIT FEUCHTIGKEIT VERSORGEN

Ob im Gesicht, den Beinen oder auch am Busen – das Versorgen der Haut mit Feuchtigkeit ist das A & O der Körperpflege und eines der wichtigsten Mittel, um die Haut für lange Zeit straff, strahlend und jung zu halten. Bis zum 30. Lebensjahr reicht es in der Regel aus, eine herkömmliche Lotion für den gesamten Körper zu verwenden. Ist man über die 30 hinaus, sollten Anti-Aging-Produkte in die tägliche Pflege integriert werden. Diese haben immer eine hautstraffende Funktion und versorgen die Haut mit allen notwendigen Nährstoffen – auch am Busen.

AUF SCHLECHT SITZENDE BHS VERZICHTEN

Mal ganz ehrlich, kennen Sie Ihre BH-Größe und haben Sie das Gefühl, dass Ihr BH auch optimal sitzt? Die meisten Frauen können die Frage wahrscheinlich verneinen. Durch den falschen BH kann das Bindegewebe überdehnen und die Spannkraft des Busens nachlassen. Bei starker Bewegung bewegt sich der Busen bis zu 21 cm in alle Richtungen. Der richtige BH soll die Brust stützen und dafür sorgen, dass die Elastizität des Bindegewebes nicht so schnell erschläft. Tragekomfort, Passform und Material sollten deshalb wichtige Kriterien beim Kauf eines BHs sein.

BRUSTMUSKEL TRAINIEREN

Zwar besteht die Brust hauptsächlich aus Fett und Drüsen-gewebe, aber darunter liegt der Brustmuskel, der die Brust anheben kann. Unsere Brust setzt sich hauptsächlich aus zwei Muskeln zusammen, dem kleinen (Musculus pectoralis minor) und dem großen Brustmuskel (Musculus pectoralis major). Daneben gibt es noch viele kleinere. Die besten Übungen gegen Hängebrüste und zur Straffung der Brust sind Schwimmen, Liegestützen und Brustpressen. Die Brustpresse trainiert den unteren Muskel der Brüste. Bei den Liegestützen werden der obere und untere Brustmuskel sowie die Muskeln an Oberarmen und Schultern trainiert.

BRUST MASSIEREN

Eine Massage durchblutet das Gewebe und kann es so straffen. Vor der Massage wird die Brust mit einem Massageöl eingerieben. Danach beginnt man beim Brustbein. Dieses wird im Uhrzeigersinn mit den Fingerspitzen massiert. Damit man die Lymphknoten stimuliert und dadurch den Lymphfluss aktiviert, überkreuzt man die Arme und massiert die Brust mit kreisenden Bewegungen. Wechselduschen helfen ebenfalls, kosten allerdings etwas Überwindung.

DIE RICHTIGE SCHLAFPOSITION

Das Nachlassen der Festigkeit der Brüste ist unvermeidlich. Mit dem Alter verliert das Gewebe einfach seine Elastizität und der Busen verliert an Fülle und Form und die Brust senkt sich schließlich. Grundsätzlich wird empfohlen auf dem Rücken zu schlafen, da das Gewicht der Brüste durch den Körper gestützt wird und sie dadurch nicht absinken können. Wer auf der Seite liegt, gibt der Schwerkraft freie Fahrt und das Gewebe dehnt sich aus. Auf dem Bauch Liegende zerquetschen ihre Brust wiederum zu sehr.

GEWICHTSSCHWANKUNGEN VERMEIDEN

Schnelle Gewichtsabnahme = schlaffer Busen? An welchen Körperstellen wir abnehmen, können wir leider nicht beeinflussen. Wie sehr die Brüste bei Gewichtsabnahme schrumpfen, hängt davon ab, wie viel Fett vorher dort gespeichert war. Der Busen besteht aus Drüsen- und Bindegewebe sowie aus Fett. Tatsächlich kommt es uns aber nur so vor, als würden wir am Busen zuerst Gewicht verlieren. Das liegt daran, dass sie aus unserem Körper herausstechen. Deshalb bemerken wir dort einen Gewichtsverlust eher.

mabelle

Abonnieren
Sie jetzt!



Bestellung auch online möglich unter:
www.mybody.de/mabelle-abo

Lieferadresse

| | |
|---|--------------------------------------|
| <input type="text" value="Vorname, Nachname"/> | |
| <input type="text" value="Firma"/> | |
| <input type="text" value="Straße, Hausnummer"/> | |
| <input type="text" value="PLZ, Ort"/> | |
| <input type="text" value="E-Mail"/> | <input type="text" value="Telefon"/> |

Zahlungsweise

jährl. Lastschrift

| | |
|---|-----------------------------------|
| <input type="text" value="Kontoinhaber"/> | <input type="text" value="IBAN"/> |
|---|-----------------------------------|

jährl. Rechnung

Widerrufsrecht:

Der Auftrag kann innerhalb von 14 Tagen ab Bestelldatum bei der DIVÄG mbH, Hirschstraße 8, 70173 Stuttgart, schriftlich widerrufen werden. Rechtzeitige Absendung genügt. Mit der Unterschrift zur Bestellung wird die Kenntnisnahme des Widerrufsrechts bestätigt.

| |
|--|
| <input type="text" value="Datum, Unterschrift"/> |
|--|

Ja, ich möchte mabelle im Jahresabonnement bequem frei Haus zum Preis von 29,80 Euro/Jahr inkl. gesetzl. MwSt. und Versandkosten beziehen und hiermit kostenpflichtig bestellen.

Die Lieferung beginnt mit der aktuellen Ausgabe nach Zahlungseingang und verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, wenn nicht sechs Wochen vor Ablauf des Bezugszeitraumes schriftlich gekündigt wird.

Versand ins Ausland auf Anfrage. Bei abweichender Rechnungsadresse bitten wir um kurze Mitteilung an unseren Abo-Service.

Antwort

per Fax an
+49 (0)711 506 209 89

per E-Mail an
abo-service@myBody.de

per Post an
**DIVÄG mbH
Hirschstraße 8
70173 Stuttgart**

