

mrrinboy / March 11, 2014 04:26PM

[產後女性胸部健胸秘訣](#)

女性生產完後，體內荷爾蒙量降低，脂肪和乳腺組織都快速減少，已經被撐大的乳房皮表自然就松垮下來了。所以，無論是否進行母乳餵養，女性的乳房都會有所下垂，因此可以預防。而對於已經輕微下垂的乳房，可以進行局部按摩，增強胸肌的運動，比如伏地挺身等動作來改善。

在妊娠和哺乳期要避免體重增加過多，因為肥胖也可以促使乳房下垂。[\[url=http://blog.livedoor.jp/mrrinboy/archives/4163010.html\]](http://blog.livedoor.jp/mrrinboy/archives/4163010.html)[我惦戀著江南](#)[\[/url\]](#)

支招：胸部要漂亮，最重要的就是形狀勻稱，因此不論是A罩杯、B罩杯、C罩杯，個人氣質及涵養才是真正的主角。但是在波霸風暴的襲擊之下，很多女性都想知道健胸秘訣，在有效、安全、經濟、便利等四個原則下，我們的建議是：

1、營養：

很多女生因為怕胖的原因，常常這也不吃、那也不吃，但是乳房是壹種充滿脂肪的器官，拒絕有油水的女生，是不能有大的胸部。所以要健胸，第壹步就是補充營養。補充最好的方法就是每天吃含有五谷雜糧飯或全麥面包的早餐、壹天壹杯牛奶、及壹天壹顆維他命。[\[url=http://mabeliry.namjai.cc/e131639.html\]](http://mabeliry.namjai.cc/e131639.html)[青春是壹本太倉促的書](#)[\[/url\]](#)

2、血氣充足：

乳房是女性象征，因此要使自己充滿女人味，千萬要註意血液循環是否正常。註意自己的月經周期是否正常、月經流量是否過多或過少、月經血色是否偏黑或偏淡，若有這些問題，趕快先去請教婦產科醫師或中醫師，讓專家幫您調養體質。[\[url=http://brendaing.niiblo.jp/e376629.html\]](http://brendaing.niiblo.jp/e376629.html)[早く嫁の娘たちだ](#)[\[/url\]](#)

3、按摩加運動：

有空時要多做乳房按摩和擴胸運動，讓乳房更有彈性，自然地堅挺。千萬註意，不要隨便亂用健胸霜，以免發生過敏的副作用。只要在睡前多多用手指輕揉胸部，上班時多乘空檔時間伸展雙手就可以了。[\[url=http://lisha1989.seesaa.net/article/391146209.html\]](http://lisha1989.seesaa.net/article/391146209.html)[話したいこと](#)[\[/url\]](#)

4、沖拍冷水：

不要用太熱的水來搓洗胸部，盡量利用蓮蓬頭將溫水或冷水對著胸部沖擊，可以讓乳暈顏色及乳房形狀更漂亮。[\[url=http://taiyongcc.tamaliver.jp/e383549.html\]](http://taiyongcc.tamaliver.jp/e383549.html)[我家閨女的面试通知](#)[\[/url\]](#)