

## RAZ: Codziennie

Gładkie jak atlas i delikatnie uniesione? Wiadomo! Przyda im się delikatny poranny masaż podczas kąpieli. Wykonuj go ostrożnie – specjalną gąbką masuj piersi i skórę wokół nich (od pachy w stronę mostka, potem w stronę szyi i obojczyka). Ostatnie pięć minut pod prysznicem poświęć na naprzemienne natryski ciepłą i chłodną wodą. Poprawi to krążenie i sprawi, że preparaty pielęgnacyjne będą lepiej działać. Raz w tygodniu używaj pilingu – skóra będzie idealnie wygładzona.

### I NIE ZAPOMNIJ!

- 1 Prostuj się – zgarbione plecy nie tylko optycznie zmniejszają biust, ale sprawiają, że traci on również swoją jędrność i zaczyna wiotczeć.
- 2 Starannie dobieraj biustonosz – najczęściej popełniane błędy to: za duży obwód (piersi zaczynają obwisać) i za małe miseczki (zniekształcają się).
- 3 Trenuj biust – wyprostuj się i na wysokości klatki piersiowej złoż dłońe jak do modlitwy. Łokcie trzymaj szeroko. Następnie z dużą siłą naciskaj przez kilka sekund dłonią na dłoń. Ćwiczenie to powtarzaj regularnie, np. trzy razy dziennie (możesz je wykonywać nawet w pracy przed komputerem). Twój biust lekko się podniesie i szybko nabierze jędrności.



- 1 Łagodny piling do ciała (Avène, ok. 61 zł)
- 2 Ekologiczny piling z bambusem do biustu i dekoltu (Pat & Rub, ok. 75 zł, Sephora)
- 3 Piling do mycia ciała (Elancyl, ok. 51 zł)

# Ciała

# NAPRZÓD!

KAŻDY BIUST MOŻE BYĆ SEKSOWNY. ROZMIAR NIE MA WIĘKSZEGO ZNACZENIA. NAJWAŻNIEJSZA JEST JĘDRNOŚĆ I ZMYSŁOWE KRĄGŁOŚCI. BARDZO OBIECUJĄCE...

**1** Aromatyczny krem ujędrniający biust Body Creator (*Shiseido*, ok. 196 zł) **2** Intensywna kuracja powiększająca biust AEF (*Pupa*, ok. 135 zł) **3** Żel pielęgnujący do biustu Aroma Sculpt (*Decléor*, ok. 163 zł) **4** Intensywnie ujędrniające serum do biustu i dekoltu Ciało szczupłe (AA, ok. 15 zł) **5** Ujędrniające serum do biustu i dekoltu Perfect Body (*Oriflame*, ok. 59 zł) **6** Krem do biustu z efektem push-up Corpo Nuovo (*Deborah*, ok. 59 zł) **7** Serum na biust i dekolte Buste et Décolléte (*Thalgo*, ok. 185 zł) **8** Liftingujący żel do biustu Body Liquid Bra, Solutions (*Avon*, ok. 46 zł)



## DWA: Rano i wieczorem

Oczekujesz szybkich i trwałych efektów? Zamiast zwykłego balsamu wybieraj specjalistyczne preparaty do pielęgnacji biustu oraz dekoltu. Ich podstawowym zadaniem jest poprawienie elastyczności, napięcie i ujędrnienie skóry. Większość z nich zapobiega również powstawaniu rozstępów, a niektóre delikatnie powiększają i podnoszą biust. Oprócz kosmetyku ważny jest także sposób jego nakładania. Wklepuj go delikatnie okrężnymi ruchami od dołu ku górze, najlepiej tuż po kąpieli, kiedy skóra jest rozgrzana. Znaczenie ma również systematyczność – krem najlepiej wcierać w skórę dwa razy dziennie, i co najmniej przez miesiąc.

## PODEJDŹ PROFESJONALNIE



**Doda** świetnie wie, jak wyeksponować biust.

### UJĘDRNIENIE

Zabieg odmładzający i modelujący biust. Bazuje na białkach roślinnych, algach, kolagenie, elastynie i maśle shea. W jego skład wchodzi specjalny piling, masaż oraz maska. Kuracja skutecznie uelastycznia skórę, a także wzmacnia, zapobiegając powstawaniu rozstępów. Cena ok. 180 zł, [www.thalgo.pl](http://www.thalgo.pl)

### PODNIESIENIE

Masaż modelujący biust. Zabieg składa się z pilingu, maski oraz indywidualnie dobieranego masażu, a czasem także specjalnej gimnastyki. Całość trwa około 30–45 minut, i w zależności od wielkości piersi jest w stanie podnieść wysokość sutków nawet od 1 do 2 centymetrów. Cena ok. 180 zł, [www.celebrity.com.pl](http://www.celebrity.com.pl)

### POWIĘKSZENIE

Macrolane pozwala szybko zwiększyć rozmiar oraz skorygować kształt biustu. Polega on na wstrzyknięciu głęboko pod skórę żelu na bazie kwasu hialuronowego. Efekty utrzymują się od 18 do 24 miesięcy. Przeprowadza się go w miejscowym znieczuleniu, trwa do 45 minut. Cena ok. 3 500 zł, [www.skinclinic.pl](http://www.skinclinic.pl)



**Jessica Simpson** wygrywa w amerykańskich rankingach na najładniejsze piersi.