

Un'Estate da prendere di Petto!

scritto da fmadmin | Giugno 25, 2017



Prenderti cura del tuo seno è molto importante: piccolo o grande che sia, è una parte del corpo fondamentale per te che sei una donna: la società ti chiede di avere un seno alto, sodo, prosperoso e il 22% delle italiane sarebbe disposta a ritoccare il proprio décolleté pur di rispondere a questi canoni.

Seno e tintarella: meglio proteggerlo dal sole?

È una parte del corpo con una pelle sottile e delicata, priva di muscolatura se non per delle “bretelle” di muscolo che, proprio come il reggiseno, lo sostiene e, inevitabilmente, con il passare del tempo, tende a risentire della gravità, del peso e alle variazioni volumetriche (ciclo, gravidanze).

In estate hai il problema dei brufoli e del sudore: rinfresca il tuo seno per combatterli!

Ti capita spesso di avere brufoli sotto il seno? rinfresca

spesso per evitare sudorazione profusa e ristagno di sudore. Una soluzione è spruzzare acque marine molto lenitive e, alla sera, applicare sempre dei prodotti SPECIFICI per il Seno.

Massaggi per rassodare il seno

Per avere un bel seno, soprattutto in estate, è una necessità di ogni donna... hai mai provato con i massaggi?

Massaggiare il seno è un modo per averne coscienza e accettarlo, nonché una strategia efficace per tonificarlo e migliorare la circolazione visto che il seno è compresso dal reggiseno durante tutto il giorno.

Prova il massaggio per tonificare il seno naturalmente

Primo step

Dopo la doccia, sulla pelle umida, versa qualche goccia di olio nel palmo della mano e comincia a massaggiare attorno ai seni, disegnando un 8 con dei leggeri movimenti circolari.

Secondo step

Per riattivare il sistema linfatico, appoggia la punta di 8 dita sullo sterno all'altezza dei capezzoli tra i 2 seni e stimola il punto centrale disegnando dei cerchi. Aiuta anche a liberare le tensioni: approfittane per respirare profondamente!

Terzo step

L'impastamento: prendi un seno in ciascuna mano e muovili come se li volesse impastare senza spingere troppo forte. Se sei in periodo premestruale e hai il seno gonfio, esegui il massaggio con più dolcezza. Questo terzo step può anche essere eseguito sotto la doccia cantando!

Quarto step

Il massaggio del muscolo pettorale o reggiseno naturale. Alza un braccio e porta la mano opposta nell'incavo dell'ascella col pollice appoggiato sopra il seno. Pizzica leggermente

salendo fino alla clavicola e riscendi sempre pizzicando fino al seno. Esegui lo stesso massaggio dall'altra parte e avrai un seno bello e sano.

Vuoi un'azione più IMMEDIATA?

Prenota il tuo percorso GOMMING SENO INTENSIVO

3 sedute da €221 a €157

+ crema e siero SENO 3D!