

## Une poitrine de rêve - 1/2

**Que tu aies une poitrine très développée ou non, tes seins ont besoin des memes soins. Pour préserver ta poitrine, qu'elle reste ferme et à sa place, les mots d'ordre sont : exfolier, hydrater et muscler.**

### Conseil n°1

Sous la douche, après t'etre soigneusement lavée et rincée, dépose une noisetete d'exfoliant ou de gommage pour le corps dans le creux de ta main, puis applique-le délicatement, en légers mouvements circulaires sur ton buste afin d'oter les peaux mortes. Evite de te frotter d'une façon trop agressive, la peau de ta poitrine étant très fine. Masse tes seins quelques secondes puis rince-toi bien à l'aide d'un jet d'eau froide qui raffermira ta peau à coup sur. Renouvelle cette opération une fois par semaine pour garder une peau propre, nette et douce.

*--->Idéal pour la peau, l'eau froide raffermie naturellement l'épiderme en resserrant durablement les pores de celle-ci. Alors, en terminant ta douche ou ton bain, n'hésite pas à t'asperger d'eau fraiche.*

### Conseil n°2

Une fois ta peau bien nettoyée et exfoliée, tu peux hydrater ta poitrine. Pour cela, utilise tous les matins ton lait hydratant habituel. Appliques-en généreusement sur ton buste entier (cou, seins et ventre) en te massant légèrement pourfaire pénétrer ton prosuit correctement. Après quelques applications, tu retrouveras une peau satinée à souhait.

### Conseil n°3

Tu peux si tu le souhaites, appliquer de temps à autre sur ton décolleté un produit tenseur. Ce dernier a pour role de ehausser pour un moment, l'éclat de ta peau en la raffermissant.

### Conseil n°4

Pour donner un délicat velouté à ta peau, n'hésite pas à poser un nuage de poudre libre sur ton décolleté.

### Conseil n°5

Prendre soin de ta peau, c'est déjà une bonne chose mais pour garder des seins impeccables il faut aussi respecter certaines règles primordiales. Tout d'abord, tu dois impérativement porter des soutiens-gorges à la taille même si tu as une petite poitrine. En effet, il ne doit absolument pas laisser de marques sur tes épaules ou sous tes seins, et les épouser parfaitement sans pour autant bailler sur les cotés.

### Conseil n°6

Si tu es une adepte du sport, utilise des soutiens-gorges adaptés. Ils maintidront tes seins. Profite de ta séance de sport pour muscler en douceur ton buste.

### Exercice

## Une poitrine de rêve - 2/2

Chez toi, munis-toi de deux bouteilles d'eau de 1,5 litres. Prends-en une dans chaque main en les maintenant par le milieu horizontalement. Elles te serviront d'haltères, si tu n'en possèdes pas. Puis, debout, le dos bien droit, soulève-les chacune à leur tour en veillant à garder tes bras pliés. tu peux faire ce mouvement 20 fois de suite, 3 fois par semaine.

*Après quelques semaines, ta peau sera douce et ton décolleté ravissant. Maintenant, tu n'as plus aucune raison de délaisser cette partie de ton corps qui doit au contraire être chouchoutée pour rester belle à croquer !*