



mama mio skincare

BARCELONA DIVINA - Salud y Belleza (Febrero 2010)

evitar la caída del pecho

Sabemos que el pecho es una de las partes más sensibles de la anatomía femenina. Su belleza es muy inestable y por ello los cuidados para mantener un busto firme y turgente no deben ser remedios de última hora, sino un trabajo diario.

COSMÉTICA ANTI-GRAVEDAD

Se aconseja combinar la aplicación de los productos específicos para el pecho con un sutil masaje que ayude a mejorar la irrigación sanguínea y, como beneficio extra, puede ser una excelente manera de acostumbrarse a la autoexploración mamaria.

FITNESS REAFIRMANTE

Se trata fundamentalmente de fortalecer la musculatura pectoral e incrementar el volumen torácico. De ese modo, muchos pechos que permanecían hundidos salen al exterior, se levantan y visualmente se convierten en atributos más atractivos.

Para aumentar la capacidad torácica nada mejor que cualquier tipo de ejercicio aeróbico, algunos son tan simples como caminar, correr o bailar. Otros son más específicos: remar o nadar, sobretudo el estilo espalda. Estos últimos además de expandir la caja torácica también sirven para fortalecer la musculatura pectoral. Junto a ellos, se encuentran otras actividades beneficiosas como el golf, gimnasia acuática, esgrima, ciclismo, deportes de raqueta o ejercicios con pesas pequeñas. También son interesantes los ejercicios isométricos en los que las manos ejercen presión –bien una contra la otra, o con una pelota en medio y tonifican mucho esta zona.

TERAPIA FRÍA

Está comprobado que un buen chorro de agua helada puede ayudar a mantener la turgencia del busto. En primer lugar, tonifica la piel por un puro efecto mecánico de contracción. El poro se cierra, se encoge. Pero no sólo eso, cuando se trata de músculos que están en la superficie, como sucede con los del escote, el frío produce una contractura temporal que ayuda a endurecerlo.

No existen demasiadas contraindicaciones a este tipo de tratamiento, exceptuando cuando se tienen escalofríos, taquicardias o los pies helados.

LOS SECRETOS DEL MASAJE

Debe realizarse haciendo movimientos en forma de ocho alrededor de los senos, siempre con suavidad y con pequeños gestos de elevación que deben combinarse con las manipulaciones sobre el pectoral mayor. Es decir, lo que conocemos como escote, llegando hasta los hombros y la base del cuello.

mi secreto

Es importante que en la dieta no falten los alimentos ricos en proteínas (carne, huevos, pescado), ya que resultan esenciales para estimular la firmeza de la piel.

