

Выбирайте укрепляющие и увлажняющие крема с гиалуроновой кислотой, растительными экстрактами, разными маслами. Высококачественные добавки содействуют регенерации кожи. Чтоб придать ей блеск и гладкость, нужно выбирать те средства, которые содержат витамины "А" и "Е". Для объема необходимы кремы и лосьоны с охлаждающим действием, к примеру, ментолом. От растяжек подействуют средства с протеином сои.



Использование различных скрабов поможет избежать возникновения растяжек. К примеру, можете смешать 4 ложки морской соли с одним стаканом миндального или оливкового масла и плавными радиальными движениями нанести на область декольте. Процедура делается во время приема душа. Такой натуральный и естественный пилинг очень полезный для кормящих и будущих мам.

Поддерживать кожу груди в идеальном тоне можно и при помощи контрастных обливаний. Время от времени бывает морально тяжело на это согласиться, тогда поменяйте эту процедуру на компрессы. Омочите махровое полотенце в немного горячей воде, хорошо отожмите и положите на грудь. Необходимо оставить в течении 10 минут. Потом приложите холодное полотенце или же просто протрите кубиками льда. Можно для этой технологии специально заморозить лед с цветами василька или ромашки.

Если вы соблюдаете диету, следует помнить, что грудь будет худеть первой. И это тянет за собой ее обвисание и возникновение морщин. Потому включите в собственный рацион больше свежих овощей и фруктов оранжевого цвета. Таким образом, сохранится структура кожного покрова, а также ваша пышная форма.

Делайте зарядку раз в день. На это будет нужно не больше 2-ух минут. Ровно встаньте, выпрямите спину, ноги поставьте на ширине плеч. Ладонки соедините перед грудью и

друг об друга давите, не поднимая при всем этом плеч. Нужно сделать три упражнения по тридцать секунд каждое. Уже через пару недель вы заметите замечательный результат.

Посетите профессионального мастера-косметолога. Он даст совет, к примеру, реминерализующий уход, результат от которого получается из-за насыщения кожи огромным количеством эфирных масел и минералов. Вы получаете сразу три эффекта: увлажнение, тонизирование кожи и расслабление. Попробуйте процедуру пилинга, а также обертывания с бурыми морскими водорослями.