

<<丰胸美乳使用手册>>

图书基本信息

书名：<<丰胸美乳使用手册>>

13位ISBN编号：9787564015978

10位ISBN编号：7564015977

出版时间：2008-8

出版时间：橡树国际健康机构 北京理工大学出版社 (2008-08出版)

作者：橡树国际健康机构

页数：232

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<丰胸美乳使用手册>>

前言

爱美之心，人皆有之，从古至今，概莫能外。

尤其是女性，无论在哪个年龄段，都想拥有一对丰满挺拔的双峰，以此来彰显她们妩媚的青春和曲线的柔关。

为此，她们往往不惜一切代价采取种种手段丰胸。

但世间事，凡追求过度者必生错乱。

许多女性就因为丰胸不当不但无法获得娇美的乳房，反而给自身造成了无法弥补的伤害。

想要丰胸，首先，你要对胸部的美丽有一个全面的认识。

长久以来，很多女性都对胸部美有一个错误的认识，那就是乳房越大越美丽。

但实际却并非如此，胸部要与个人的身材、体型等因素相协调才能给人以真正的美感，太小或太大都不是真正的美丽。

因此，真正的丰胸并不是一味地让乳房变大，而是要采取各种科学的方法让乳房健康、挺拔、大小适中，以表现出女性的形态美。

乳房护理是丰胸过程中最基础的一步。

如果女性不懂得如何护理自己的胸部，任何的丰胸方法恐怕都只能以失败告终，很难达到获得完美乳房的目的。

在日常生活中，无论是坐立行走，还是吃饭睡觉都要保持正确的姿势，防止因姿势不正确而增加胸部的负担；在清洁时，应以轻柔的方式按摩擦洗胸部，避免造成对胸部娇嫩肌肤的伤害。

只有这样才能保证胸部的健康挺拔，巩固丰胸的效果。

胸罩的选择和穿戴也是乳房护理中非常重要的环节之一。

与乳房大小不一致的胸罩及穿着时步骤的不规范，都会对乳房造成极大的伤害，影响乳房的健康发育，严重的甚至会造成乳房的下垂。

因此，选择合适的胸罩，按照规范步骤正确穿戴，是保证乳房健康的重要因素，再加上一些技巧，不但可以护理乳房，还能塑造出迷人的胸部风景。

<<丰胸美乳使用手册>>

内容概要

从丰胸塑体的多种角度和方向出发，为你详细介绍了各种已得到实践认可的、科学专业的丰胸方法，并且介绍了日常饮食中对丰胸有一定帮助的菜、汤、粥、药膳等食谱，旨在让读者能够根据自己的需要和想法科学地丰胸塑体。

只有“丰”得科学，才能“丰”得健康。

只有找到真正属于自己的健康丰胸之道，才能够真正成为一个健康的、拥有胸部曲线美的人。

长久以来很多女性都对胸部美有一个错误的认识：乳房越大便越美。

但实际却并非如此，胸部要与个人的身材、体型等因素相协调才能给人以真正的美感，太小或太大都不是真正的美丽。

因此，真正的丰胸并不是一味地让乳房变大，而是要采取各种科学的方法让乳房健康、挺拔、大小适中，以表现出女性的形态美。

<<丰胸美乳使用手册>>

书籍目录

引子Part1 塑造美丽的标准乳房黄金胸部比例正确保养之道拥有D杯胸围的4大绝招集中挺拔, 消除“副乳”如何防止乳房松弛下垂如何让乳头、乳晕变粉嫩乳头内陷的拯救措施女性丰胸的3大绝招乳房不够丰挺怎么办乳房不对称怎么办日常保养让你“挺胸”昂头Part2 乳房护理：呵护乳房从细节做起减肥不减胸乳房发育异常不可大意保护乳房要注意正确的姿势女人要学会给乳房“松绑”护胸健乳日常小窍门如何清洗你的乳房不要忽视每月的乳腺检查4大要点成就丰满健康乳房生活多注意, 乳房少问题时刻呵护脆弱的乳房5点要素呵护美丽乳房Part3 明星丰胸：现身说“法”朱茵：按摩+游泳丰胸法林志玲：34B跳升两级至35ID女F4：瑜伽美胸法蔡少芬：依靠按摩丰胸效果好台湾地区“性感女神”唐林丰胸之道萧蔷傲人美胸保养经蔡依林：“丰胸”见成效伊能静：独门丰胸小技巧林熙蕾丰胸方法Part4 选对胸罩：穿出胸部曲线美怎样挑选胸罩胸罩的款式与分类胸罩穿戴的规范步骤用内衣塑造迷人乳沟隐形文胸的穿戴及清洗胸罩的清洗与保养佩戴胸罩的好处胸罩形状与乳房的最佳搭配不同年龄女性如何佩戴胸罩Part5 饮食丰胸：吃出丰满女人胸饮食丰胸的最佳时机减肥不减胸, 食物来补充……Part6 运动丰胸：乳房挺拔的原动力Part7 选择丰胸产品, 借你一双慧眼Part8 按摩丰胸：“按”出迷人双峰Part9 婚前丰胸：如此锁定“他”的眼球Part10 孕期丰胸：使你独具“孕”味Part11 产后丰胸：二次发育轻松拥有Part12 中医丰胸：中医美乳多妙招Part13 丰胸禁忌：不要让这些做法害了它Part14 营养素丰胸：为丰胸提供“燃料”Part15 丰胸菜谱：打造女人傲人胸襟Part16 丰胸汤方：“乳”此饮食, 简单丰胸Part17 丰胸美乳粥谱：让你的罩杯快速升级Part18 丰胸药膳：良药不苦又美乳

<<丰胸美乳使用手册>>

章节摘录

插图：Part1 塑造美丽的标准乳房拥有D杯胸围的4大绝招有不少女性都想拥有D杯的标准胸围，因为胸部太大或太小就会与身材不协调，看上去不美观。

怎样实现这一梦想呢？

下面就为爱美女性介绍拥有D杯胸围的4大绝招：（1）补充营养。

乳房是一种充满脂肪的器官，所以对于那些胸围不标准的女性来说，保证充足的营养是增加胸围所必须的，然而很多女性为了保持苗条的身材，常常过度节食，拒绝油水，乳房就会变得过小，也就无美观可言了。

补充营养的方法最好是每天吃含有五谷杂粮的食品或全麦面包的早餐，一天喝一杯牛奶。

在微量元素中，锌和铬在促进雌性机能、促使乳房丰满方面有着很大的作用。

维生素也是美化胸部的重要营养元素。

葡萄、西柚等富含维生素C，可防止胸部变形；芹菜、核桃等富含维生素E，有助于胸部发育。

（2）保证血气充足。

血液循环正常的女性才会拥有十足的女人味，因此，女性一定要注意自己的月经周期是否正常、月经流量的多少、血色如何等情况，以保证充足的血气。

<<丰胸美乳使用手册>>

编辑推荐

《丰胸美乳使用手册:如何拥有女人傲人魅力》由北京理工大学出版社出版。
乳房是女性朋友的标志性器官，是女性成熟的象征。
一对丰满健美的乳房无疑将为女性朋友增添高雅的气质和无限的魅力。
现代女性应对自身乳房有所了解，懂得如何提高乳房的形态美。
每位女性都希望拥有一对丰满而富有弹性的乳房，拥有女性特有的流畅、圆滑的曲线美。

<<丰胸美乳使用手册>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>