

# Comment raffermir les seins

Toutes les femmes rêvent d'avoir une belle poitrine, mais certains facteurs ont parfois raison du maintien des seins et de l'élasticité de la peau. Il est donc important d'en prendre soin. Découvrez comment raffermir vos seins naturellement.

Le sein n'est pas un muscle, il se compose de vaisseaux sanguins, de tissus glandulaires, de nerfs et de cellules graisseuses. Il est donc difficile de muscler cette partie du corps. Toutefois, les seins sont entourés de muscles que vous pouvez raffermir. En outre, voici les principaux facteurs qui peuvent favoriser l'affaissement des seins :

- Porter des charges trop lourdes
- Une mauvaise posture
- Une mauvaise hygiène de vie (le tabac, les aliments transformés...)
- Une mauvaise taille de soutien-gorge

Comment raffermir ses seins en deux étapes ?

**Étape n°1 :**

**Voici un exercice que vous pouvez faire pour raffermir vos seins :**

Allongez-vous sur le dos, vous pouvez le faire sur un banc ou sur votre lit. Prenez un haltère de 2 à 2,5 kg dans chaque main. Soulevez vos bras aussi haut que possible. Ensuite, baissez-les de chaque côté comme des ailes d'un avion. Refaites 3 séries de 15 répétitions chaque jour, il est conseillé d'augmenter la cadence avec le temps. Sinon, faites l'exercice au moins trois fois par semaine. Cet exercice va faire travailler les muscles qui se trouvent sous les seins, ceux dans la partie supérieure de la poitrine, mais aussi les muscles sous les bras.

## Étape n°2 :

Pour la deuxième étape, vous aurez besoin de faire un massage pour stimuler la circulation sanguine au niveau des seins et éliminer les toxines accumulées. Pour cela, allongez-vous et mettez un oreiller sous le bas de votre dos. Ensuite, commencez à masser vos seins avec de l'huile d'olive extra vierge en effectuant des mouvements circulaires (minimum 10). L'huile d'olive est riche en antioxydants qui neutralisent les radicaux libres. Ces derniers s'attaquent aux cellules saines de l'organisme et favorisent le vieillissement et le relâchement de la peau. Vous pouvez appliquer cette astuce quotidiennement, elle aide à préserver l'élasticité de la peau.

## En outre, voici d'autres astuces pour prévenir l'affaissement des seins :

Maintenir un poids idéal : lorsque vous prenez du poids, les tissus adipeux s'accumulent au niveau des seins aussi. Par conséquent, lorsque vous souhaitez perdre les kilos en trop, la peau entourant vos seins commence à se relâcher. Il est donc conseillé d'éviter les régimes yo-yo et de préserver le poids qui convient à votre morphologie.

S'hydrater : il est conseillé de boire 1,5L d'eau par jour, cela favorisera une bonne circulation sanguine, évitera l'accumulation des toxines et donc le relâchement de la peau.

Bouger : le sport est essentiel pour garder une belle silhouette et de beaux seins. N'hésitez pas à faire travailler différentes parties de votre corps pour tonifier tous vos muscles, notamment les pectoraux et les bras.