

Ю. Гардман

**СДЕЛАЙ
СВОЮ ГРУДЬ
КРАСИВОЙ**

УДК 796.4
ББК 75.5/7
Г20

Гардман, Ю.

Г20 Сделай свою грудь красивой / Ю. Гардман. — М. :
T8RUGRAM / Научная книга, 2017. — 386 с.

Красивая подтянутая грудь — мечта любой представительницы прекрасного пола. Бытует мнение, что в первую очередь при знакомстве мужчины обращают внимание на женскую зону декольте.

Данная книга содержит всю необходимую информацию по уходу за женской грудью: комплексы упражнений, технологии массажа, секреты безупречной кожи и много другой интересной и полезной информации, которая позволит каждой читательнице почувствовать себя самой обаятельной и привлекательной!

УДК 796.4
ББК 75.5/7
BIC WJH
BISAC HEA000000

ISBN 978-5-519-62534-0

© T8RUGRAM, оформление, 2017
© ООО «Литературная студия
«Научная книга», издание, 2017

Введение

Как мило, заманчиво и удивительно приятно звучат слова: “Какая красивая, очаровательная женщина!” Мужчина всегда желал ее, восхищался ею, стремился завоевать ее благосклонность. Ради нее он совершал героические поступки, совершенствовал свой дух и тело, жаждал понравиться ей. Но и женщина не оставалась в долгу — она очаровывала, совершенствовала свою красоту и старалась стать незаменимой не только для мужчины, но и для всех вокруг. В женском коллективе леди желает быть самой красивой и самой умной, в мужском — самой очаровательной, обаятельной и милой красавицей в мире. И мужчины ценят это.

Женщина... Красота ее впечатляла многих поэтов, художников и музыкантов на создание нетленных творений. Да и сейчас женщины служат источником вдохновения для художников, музыкантов, модельеров. Женская красота складывается из множества факторов. Но многие почему-то считают, что достаточно одеться в дорогую одежду и сделать макияж при помощи модного визажиста — и мужчины будут у их ног.

Очень часто мужчины вообще не замечают, во что одета женщина. И вы должны помнить об этом. Грудь, плечи, их ухоженность наряду с умением двигаться приковывают взгляды мужчин. Доказано, что красота женщины на 60 процентов зависит от красоты женской груди. Ее форма, размер и прочее вдохновляли мужчин на создание великолепных творений.

До сих пор эталоном красоты женской груди считается бюст Венеры Милосской. Женская грудь — то, что приковывает взгляды сильного пола и питает их мечты. Стоит красивой женщине растянуть только одну пуговку на блузке, и мужчина у ее ног. А если растянуто будет больше, чем нужно, мужчина разочаруется. Но красивыми рождаются крайне редко, а стать красивой — в силах любой женщины. Наши рекомендации вам в этом помогут.

Идеал женской груди изменялся в разные эпохи, имеют отличия и эталоны красивого женского бюста у разных народов. Например, в некоторых африканских селениях красивой считалась женщина с огромным обвислым бюстом, европейские же страны равнодушны к такому идеалу. Причем груди специально оттягивались грузиками, и девушка с упругой небольшой грудью считала себя ущербной, некрасивой. Ей и впрямь грозило остаться “старой девой”, и все потому, что ее бюст не соответствовал эталону красоты. Но и Европа тоже не была однозначной в создании идеалов.

В Испании эпохи средневековья, в пору инквизиции и полного отрицания половых признаков, грудь также не считалась украшением, и ее сдавливали различными повязками и корсетами. Изуродованная фигура, лишенная намека на грудь, стала идеалом испанского средневековья.

В эпоху Возрождения о красоте женской груди снова вспомнили. Получили распространение глубокие декольте и мушки на коже, подчеркивающие белизну и свежесть бюста. Гладкая ухоженная грудь была предметом поклонения менестрелей. Грудь должна была иметь большой объем, а декольте почти полностью открывали женские прелести. Вырезы бальных платьев порой были столь глубокими, что женщина должна была носить легкий шарф, прикрывающий бюст в танце. На картинах итальянских художников эпохи Ренессанса вы можете увидеть эталон красоты женского тела. Никто не осмелится сказать, что женские фигуры на картинах с обнаженной натурой некрасивы. Хотя эти дамы далеки от современных идеалов. Они не отличаются изящной стройностью, грудь их нельзя назвать маленькой. Но именно в объемах и был найден идеал соблазнительной женщины.

До настоящего времени в деревнях сохранился древнейший идеал женской красоты, который можно определить в двух словах — женщина-мать. Материнство — то, для чего создана женщина, а соответственно, и грудь у нее должна быть большой, чтобы было больше молока и проще было прокормить младенца. Собственно, в странах с недостаточным влиянием цивилизации такой идеал наиболее устойчив и нерушим. И нельзя сказать, что эта теория так уж неверна.

Вообще, за всю историю человечества было огромное количество идеальных форм тела. Идеалы создаются людьми и только людьми в зависимости от данного этапа развития человечества.

Несколько лет назад идеалом считалась манекенщица Твитти, которую модельеры характеризовали как удобную для драпирования статую. Такой идеал был выбран в связи с развитием феминизма, да и новый век был не за горами. Вот и решили, что девушка будущего должна быть равна во всем мужчине, обладать соответствующей для этого внешностью. И многие женщины стали грезить о совершенно мальчишеской фигуре, лишенной выпуклостей там, где им положено быть. Но это продлилось не слишком долго. И скоро стандартом стала красотка с силиконовой грудью эффектных форм, соблазнительно колышущейся при ходьбе. Соответственно этому изменились и тенденции моды — вместо многочисленных складок и драпировок в моду вошли свободные фасоны из полупрозрачных, мало что скрывающих тканей.

В течение многих лет силиконовая грудь была “голубой мечтой” многих девушек, грезивших о славе актрисы или модели. Большой бюст может помочь сделать актрисе карьеру. Но в последнее время ситуация изменилась. Многие голливудские звезды, которые добились успеха исключительно благодаря роскошному бюсту, избавляются от силикона. В моду входит естественность форм.

В настоящее время идеала как такового нет. Красиво все, что хорошо смотрится. Конечно, существует подиумный идеал фигуры модели — 90/60/90. Но и этот стереотип начинает стираться. Роль играют не размеры, а внутренние качества. Шarm, обаяние, умение подчеркнуть достоинства и затушевать недостатки — вот что ценится теперь. Вспомните поговорку “О вкусах не спорят”. Теперь она как нельзя более верно обрисовывает по-

ложение вещей. Размеры, форма... Все это не столь важно. Главное, чтобы грудь была ухоженной и приковывала внимание гладкостью и свежестью кожи.

В странах Востока считалось постыдным приоткрыть лицо, не говоря о груди, на людях. Плотные чалмы и метры ткани скрывали женскую фигурку. Зато в гаремах девушки носили одежду из прозрачных тканей, которая почти ничего не скрывала, а придавала фигуре легкость и воздушность. Но Европа не переняла эту патриархальную традицию. И европейские декольте завоевали весь мир. Но чтобы носить наряды с глубокими декольте, надо иметь красивую грудь.

Каждая женщина мечтает о красивой груди. Это “идея-фикс” любой дамы независимо от возраста. Бюст, которым одарила вас природа, перековать на свой лад не удастся. Но многие женщины идут на разные ухищрения (типа пластических операций), чтобы поменять форму груди. Одну не устраивает, что грудь слишком большая (спросите любого мужчину, что он вам на это скажет?), а другой не нравится, что, напротив, бюста как такового практически нет (но мальчишеская фигура делает женщину более юной, а кому это не понравится?). И начинаются гонки за идеалом, хождения по клиникам и огромные траты на сомнительные лекарства и вакуумные приборчики. Такие изобретения человечества были очень популярны несколько лет назад. Теперь, к счастью, “бум” прошел. Мало что из рекламированных средств действительно помогало, но нередко “изобретения” могли навредить.

В моде были и различные съемные “протезы”, увеличивающие бюст до необходимых размеров. Они, конечно, более безвредны, нежели оперативное вмешательство. Но опять же это попытка переделать творение природы.

Большинство напрочь забывает об элементарных мерах ухода за кожей груди. Ухаживаете за лицом, шеей, руками, а на грудь и взглянуть не желаете. А ведь не только лицо, но и грудь нуждается во внимании и уходе. И неважно, сколько вам лет. Ведь недаром возрастом женщины считается то, на сколько лет она выглядит. Говорят, возраст женщины можно узнать по ее рукам. А грудь “выдает” возраст еще быстрее, чем руки. Кожа бюста, а особенно в области декольте, более

нежная, морщинки появляются значительно быстрее, даже в юном возрасте при неправильном уходе, а убрать эти морщинки очень сложно. Лучше не допустить старения груди, вовремя начав уход за кожей этой области, нежели исправлять то, что уже произошло.

Независимо от формы и размеров груди, за ней надо ухаживать. При этом не стоит питать иллюзий, что уход может изменить форму и величину бюста. Форма и величина — факторы, предопределенные общим строением тела. И изменить это вы не в силах. Но творение природы можно усовершенствовать. Немного дряблой груди можно придать форму и вернуть “молодость” с помощью различных упражнений и процедур. Низко расположенный бюст можно приподнять опять же с помощью гимнастики. А вот как это сделать — вы узнаете из нашей книги.

Эта книга о том, как вам приблизить свой бюст к идеалу. Идеал — мечта каждой женщины, но не всегда она выполнима. А к чему бесплодные страдания достичь недостижимого, особенно если все ухищрения неблагоприятно скажутся на здоровье? Приближайте идеал к действительности. Вам будет проще достичь его. К тому же хоть грудь и забирает 60 процентов женской красоты, но остальные 40 в вашем полном распоряжении. И это не только фигура. Можно обладать абсолютно несовершенной фигурой, но привлекать противоположный пол. И наоборот, многие фотомодели с идеальными параметрами жалуются на одиночество. На идеал можно смотреть, им можно восхищаться, но не каждый решится подойти к прекраснейшей женщине на Земле. Тогда как далекая от идеала леди, обладающая обаянием, гораздо быстрее найдет поклонника.

Дамы, не гонитесь за стандартами. Стандартная внешность — это не значит внешность привлекательная. Представьте, что бы было, если бы все женщины были идеальны и... стандартны, когда не на ком взгляд задержать. Именно ваши особенности могут придать вам шарм.

Ухаживайте за собой, за своим телом и любите себя — вот то, что вы можете сделать, чтобы стать неотразимой. Мы расскажем вам, как улучшить форму груди с помощью гимнастики, как восстановить грудь после родов. Также из нашей книги вы узнаете,

как ухаживать за грудью, что носить, чтобы скрыть те или иные недостатки бюста. Следуйте нашим советам — и будете гордиться собой и своим бюстом, а вслед за вами вас оценят и другие. Нашим рекомендациям следовать никому не рано и никогда не поздно. Чем раньше вы начнете ухаживать за кожей и укреплять мышцы, тем красивее будет ваша грудь. Крепкие упругие мышцы — залог красивой формы груди, а прекрасная молодая кожа очаровательно смотрится в платьях с глубоким декольте или в открытых летних нарядах.

Иногда женщины страдают зря. Они просто уверены в своей непривлекательности, и у них развивается комплекс неполноценности из-за того, что грудь далека от идеала. Мы поможем вам справиться с такими проблемами психологического плана. Это не так уж сложно, как вы думаете. И скоро вы будете гордиться своей грудью и ходить по жизни с высоко поднятой головой.

Гимнастика может значительно улучшить форму вашей груди, так как при определенных гимнастических упражнениях развиваются мышцы груди. Вы узнаете, какие упражнения нужно делать, чтобы укрепить мышцы. Не только обычная тренировка, но и занятия с различными предметами улучшат вашу грудь. Эффективное укрепляющее действие на упругость бюста оказывают все виды спорта, связанные с работой рук. Также необходимо укреплять спину, чтобы получить правильную осанку.

Многих женщин огорчает то, что происходит с их бюстом после родов. Грудь обвисает и теряет упругость, не знаешь, что делать, и руки опускаются. Мы расскажем, как следует поступить, чтобы вернуть груди ее форму и упругость.

Иногда гимнастика может лишь незначительно улучшить форму груди, а остальное приходится делать белью и одежде. Правильно подобранное белье даже под тяжелой одеждой подчеркнет красивую грудь и скроет недостатки. Верно и со вкусом подобранная одежда также может скрыть слишком большую грудь или отвлечь внимание от маленького бюста. Об этом вы тоже сможете прочесть.

Также вы получите необходимые сведения по уходу за кожей, чтобы поддержать область бюста в прекрасной форме и

продлить молодость кожи. А это очень важно начать с раннего возраста. Это поможет вам избежать огорчений из-за морщинок, выдающих истинный возраст.

С древности люди селились поблизости от водоемов. Купание в естественных водоемах было для них естественно. У многих народов купания и омовения стали религиозным ритуалом, а религия всегда была очень важна для людей. Например, в Индии были распространены ритуальные погружения в священные воды Ганга. Индийцы уже тогда соблюдали требования гигиены. Массаж — не менее древний вид оздоровительных процедур. А массаж струей воды сохраняет упругость кожи и укрепляет мышцы. Из книги вы узнаете о том, как правильно сделать массаж и не навредить себе. Грудь — область нежная, и обращаться с бюстом нужно бережно.

Ухаживать за кожей начинайте как можно раньше — массаж, водные процедуры, питание и смягчение кожи кремами — все это описано в нашей книге и поможет вам продлить молодость. Воспользовавшись нашими рекомендациями, вы надолго сохраните свежесть кожи бюста и способность надевать платья даже с очень рискованными декольте. Питательные крема снабдят кожу груди достаточным количеством влаги, и кожа будет нежной.

Мы думаем, наша книга окажется полезна вам и поможет справиться с проблемами, даже если проблемы надуманные. И вы сможете гордиться своим бюстом и стать женщиной с самой красивой грудью в мире. Это правда, и не пожимайте неуверенно плечами. Вас воспринимают такой, какой вы себя подаете. И если вы будете уверены в собственной неотразимости, то большинство окружающих тоже поверит в это.

Эта книга не является ни учебником медицины, ни “формулой успеха и красоты”. Она всего лишь дает необходимые советы, которые помогут вам сохранить красоту и здоровье на долгие годы. И если вы будете следовать нашим советам, то бюст мирового стандарта вам обеспечен. Гордость за красивую грудь поможет вам полюбить себя. А правильно подобранная одежда и, возможно, смена имиджа не оставят вас незамеченной в толпе.

