

# 10 простых секретов красивой груди

Не только мужчины, но и ты должна уделять самой прекрасной части твоего тела достаточно внимания. Как это сделать правильно – читай в нашем материале.

## #1

### Массаж с помощью LPG

Используя специальные насадки, мастер осуществляет движения вокруг ареол, молочных желез, в зоне декольте и в области подмышечных впадин (это, кстати, хорошо влияет на лимфоузлы).

Производится дренаж, усиливается кровообращение в зоне груди, сосуды начинают усиленно питать эту область (это-то нам и нужно!).

Стоит, правда, оговориться: такой уход подходит в основном девушкам (18-30 лет) с небольшой грудью, первого или второго размера, в особенности нерожавшим. В этом случае процедура не только поднимает общий тонус кожи и железистой ткани, но также и слегка меняет форму груди, делает ее более приподнятой и упругой, немного увеличивает. «Данная методика позволяет увеличить небольшую грудь на целый размер. Подобный эффект заметен не раньше чем через 15-20 процедур. Зато продержится он не мень-

ше полугода», – отмечает Елена Горбунова, доктор по коррекции фигуры клиники Kraftway.

Что касается обладательниц третьего или четвертого размера, а также рожавших женщин, им LPG не принесет таких сенсационных результатов, как изменение формы, зато разгладит кожу декольте. После каждого сеанса LPG (от 2200 руб.) рекомендуется делать специальные укрепляющие маски.

Примечательно, что вакуумно-роликовый массаж служит хорошей профилактикой и лечением мастопатии 1-2-й степени (за счет усиления кровотока, предотвращения застойных явлений). Противопоказаниями к процедуре, впрочем, чаще всего являются мастопатия 3-4-й степени, родинки красного цвета в зоне груди (гемангиомы), онкологические и инфекционные заболевания.

Дарья Гвоздева

# 20 фактов, которых ты не знала об ароматах

ведительница реалити-шоу «Топ-модель по-русски» Мария Лесовая