

Grudi: gole, čvrste, seksi

Ako ih odlučite otkriti na plaži, pokažite ih u najljepšem izdanju - meke, njegovane i dobro zaštićene od sunca. S time da izbjegavate ono najjače - od 11 do 17 sati, jer je koža grudi posebno nježna i osjetljiva. Za vas na pladnju: popis super vježbi i vrhunskih preparata za njegu

Obnažene grudi danas su doista uobičajena pojava na većini svjetskih, pa tako i hrvatskih plaža. Mnoge žene obožavaju kupanje i sunčanje u toplesu jer on pruža osjećaj slobode i nesputanog uživanja u blagodatima ljetnog sunca, mora, soli i blaženog ljetnog povjetarca. Ako ih volite pokazivati na plaži, neka one budu njegovane i dobro zaštićene da im jako ljetno sunce ne bi naštetilo.

Idealni tretmani ljepote

Toga smo itekako svjesne - zakleti neprijatelj naših grudi je - sila teža. Čak i one najminijaturnije jednog joj se dana moraju pokoriti. Dugoročan cilj: što duže odolijevati zakonima prirode te marljivim vježbanjem i redovitim nanošenjem kozmetičkih preparata što duže održavati napetost i elastičnost grudi.

Iako sudbonosni trenutak u kojem počinje opuštanje uvelike ovisi o anatomiji, životnim navikama i genetskim predispozicijama, novija istraživanja pokazuju da se ciljanim vježbama i pravilnom njegom taj proces može znatno odgoditi i usporiti.

Toniziranje - nemasni, lagano parfimirani gel na bazi oligoelemenata potiče regeneraciju vezivnog tkiva i time povećava otpornost epiderme. **Seatonic Phytomer Gel Buste Tonifiant.**

Intenzivna njega - ampule s visokim koncentratom tvari za čvrstoću i toniziranje grudi koriste se kao kura 4 puta godišnje, a osobito se preporučuju nakon porođaja ili naglog gubitka težine. **Extrait Seins Fermes Jeanne Piaubert.**

Redovita njega - silicij, magnezij, vitamini i esencijalne masne kiseline grudima vraćaju tonus i elastičnost i čine kožu mekom i glatkom. Serum za učvršćivanje grudi **Aroma Fit Firming Bust Serum, Lancôme.**

Protiv sile teže - želite stimulirajući sprej koji u trenu podiže grudi? Isprobajte serum-gel s biljnim kompleksom na bazi pšeničnih proteina i ekstrakta slatkog badema koji

na površini kože stvara elastični film i pridržava grudi poput nevidljiva grudnjaka. U praktičnoj bočici s raspršivačem, ovaj hidratantni gel potiče sintezu kolagena i čuva koži prijeko potreban elastin. **No Complex Bust Serum, Givenchy**

Spriječite starenje - bogata, ali posve nemasna tekstura ove kreme za njegu vrata i dekoltea oduševit će i one najzahtjevnije. Ugodna za nanošenje, ova krema kožu vlaži i hrani te joj vraća tonus i elastičnost. **Issima Substantific Neck and Decollette Treatment, Guerlain.**

Vježbe za podizanje i učvršćivanje

Naše grudi pridržavaju prsni mišići koji su njihov jedini potporanj, stoga se preporučuje da svaki dan 10-ak minuta posvetimo jednostavnim vježbama za stimuliranje i jačanje mišićnog tkiva.

Lagano - Ispravite leđa i sjedeći ili stojeći podignite ruke do visine ramena, savijte ih u laktovima i dlanovima obuhvatite loptu. Stisnite loptu i održite pritisak oko 5 sekundi. Ponovite 15 puta, a potom načinite kratku stanku. Preporuka: 3 serije po 15 vježbi svaki dan. Vježba se može izvoditi i bez lopte, tako da spojite dlanove.

Teže - ležeći, oslonite se na ruke tako da su vam prsti okrenuti jedni prema drugima. Savijanjem u laktovima podržite i spuštajte gornji dio tijela, s time da leđa ostanu ravna, a trbušni mišići stisnuti. Počnite s 3 serije po 5, a potom postupno povećajte broj.

Vježbe s bućicama- stanite u raskorak, noge lagano savijte u koljenima, stisnite trbušne mišiće i sa strane podignite ruke do visine ramena, a potom ih izdišući lagano spustite. Napravite 3 serije po 15 vježbi svaki dan. Za početak koristite lagane bućice, a kasnije možete posegnuti i za težima.