

# 《丰胸美乳使用手册 - 如何拥有女人傲人魅力》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2008年08月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787564015978

丛书名：修炼魅力女人系列

## 编辑推荐

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。

## 内容简介

本书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。

## 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

## 在线试读部分章节

### 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。

……

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)