

破坏完美胸型的四大杀手 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/394/2021_2022__E7_A0_B4_E5_9D_8F_E5_AE_8C_E7_c123_394059.htm 胸部漂不漂亮，大小并不重要，重要的是胸部的形状。告诉你如何解决胸部问题，让你时刻对自己的身材充满自信。中国女性完美胸围大小跟什么有关呢？它的完美标准又是什么呢？

杀手1：内分泌 内分泌问题可以导致女性身体各方面的不适现象，甚至情绪也会受到波及，调节好内分泌就像是体内一把无形的手术刀，让你悄无声息地变美丽。关于内分泌：你是不是也曾经把忽大忽小的胃口、脸上偶尔冒出的小痘痘以及身材变胖的原因归咎于自己的内分泌有问题？其实，这只是人们对于内分泌的众多误解罢了。内分泌系统的核心在脑垂体，它是人体的中枢神经，通过制造和制约各类激素，来指挥身体内细胞间的协调功能，传递信息。大家常说的内分泌失调本身不是疾病，而只是一种症状，它既会导致各种疾病的发生，也会因为一些疾病而改变内分泌系统的状态。丰胸手段自己挑！

绝招NO.1：运动丰胸 适合对象：打造“S”线条的女性 招示讲解：胸部既不扁平，也不下垂，更没有发育不良的反应，不过，她们依然投身于“丰胸大军”之中。美容师称，这类女性的丰胸目的旨在打造更加完美的身材曲线。因此，运动丰胸最适合她们，既方便，又可以达到理想效果。绝

招NO.2：整形丰胸 适宜对象：乳房切除者、先天发育不良者 招示讲解：这两类女性都有一个共同的特点，就是肌体已经发生了改变，这就需要后天的外在手段进行弥补。因此，最为有效的方式，首选整形丰胸。杀手2：内衣 有人误认为睡

觉时戴文胸可避免胸部外扩和下垂，这是不对的。因为文胸的钢丝会压迫胸肋骨，阻碍正常呼吸，而且人在侧睡时文胸易变形。长时间穿戴紧身的胸围，因胸部被长期压迫，会影响血液循环，阻碍胸部的发育和健康。选择合适的胸衣至关重要。

- 1.到知名品牌的专卖店或专柜
- 2.正确测量现在的尺寸
- 3.不要害羞谈论自己体型的烦恼
- 4.了解自己经常穿着的衣服类型
- 5.不断试穿直到满意为止

杀手3姿态 忽视自己日常生活中的姿态，久而久之会让你的体态变的不好看。其实，保持正确的姿态，才能让你的乳房挺起来，靓起来。驼背 经常含胸、驼背，时间一久就会影响到胸部的健康。所以，要保持背部挺直，并要收腹、提臀，胸部自然前挺。弯腰 由于工作节奏紧张，往往不由自主地就会塌腰，这不仅会增加腰椎的负担，而且还会阻碍血液循环，从而影响到胸肌的发育。切勿佝偻着身子，一福无精打采的样子，这样会压迫胸部。趴睡 趴着睡觉不仅会影响面部的美丽，而且更会遭到胸部的抗议。尽量少压迫“它”，仰卧微向右倾，才是最好的POSE呦！

杀手4发育 青春期是女性塑造身形的关键时期，如果那时减肥、挑食便容易造成乳房发育不良。在20岁后，想丰胸同时保持身材就要特别注意量的掌握了。你吃的花样越多，比例越均衡越有好处。丰胸饮食 进行丰胸运动的同时，从日常饮食中多摄取丰胸食物，能助你取得事半功倍的效果。以下食物你不妨在餐桌上多多利用。

- 1、肉类：含丰富的蛋白质和胶质的肉类对丰胸的贡献很大，如猪尾或猪蹄等。
- 2、蔬菜类：莴苣科植物对丰胸的效果最好，如生菜(结球莴苣)、莴苣菜心等。
- 3、瓜果类：木瓜在丰胸水果中排行最首，用青木瓜效果最佳，而熟的木瓜适合和肉类一起煲汤。也可直接

食用或凉拌。4、干果类：红枣、桂圆都具生津补血、滋阴补阳的功效，适合作为丰胸甜点。许多植物的种子都有类似性激素的成分，能够促进第二性征的发育，如花生、杏仁、腰果、莲子、黄豆、芝麻、核桃等。（来源：搜狐）100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com