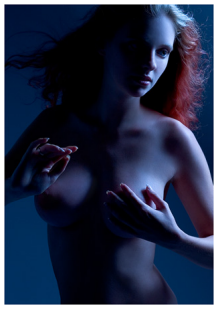
Автор: Administrator
24.06.2008 11:05 -



В этой главе мы продолжим разговор о том, что такое бюст мирового стандарта. Однако содержание этой главы, пожалуй, можно сравнить с "Вредными советами" Г. Остера: делайте все с точностью до наоборот. Почему?

До сих пор мы говорили только о том, как улучшить состояние груди. Однако почти ничего не сказали о том, как его можно ухудшить, хотя это отдельная, достаточно объемная тема для разговора.

Вы спросите, зачем вам это нужно знать? Говоря о том, как ухудшить состояние бюста, мы, конечно, не хотим научить вас именно этому. Наоборот: ознакомясь с содержанием этой главы, вы поймете, насколько важно избегать всех тех "способов" ухудшения состояния бюста, о которых пойдет речь в этой главе.

Перефразируя известную пословицу, скажем: "Береги бюст смолоду!" Народная мудрость всегда права, что и говорить! Давайте же будем ей следовать. А для этого вам нужно будет знать, какие ошибки допускают многие из вас, вследствие чего красота бюста довольно скоро сходит на нет.

Итак, давайте поговорим о том, что отрицательно влияет на состояние вашего бюста. Если быть краткими, то все причины потери грудью упругости и ухудшения ее формы, а также утраты кожей эластичности можно свести к шести основным причинам, или, как мы их назвали, "шести способам лишиться бюста". Хотя, конечно, правильнее было бы сказать не "лишиться бюста" (он или, вернее, то, что от него останется, всегда будет при вас), а "лишиться красивого бюста", что, согласитесь, является предметом беспокойства для многих из вас, дорогие наши

Перечислим их. Самые верные способы лишиться красивого бюста:

- невнимание к своей собственной персоне;
- загар "топлесс";
- неправильное питание;
- проблемы с весом (резкая смена веса);
- малоподвижный образ жизни;
- вредные привычки.

Конечно, к числу этих "способов" добавляются еще и другие, более частные, но не менее важные, и о них мы вам тоже обязательно расскажем в свое время. Советуем вам не забывать и о них, ведь порой невнимание к состоянию своего бюста может привести к его потере в полном смысле этого слова. Не думаем, что эта перспектива вас привлекает.

А теперь поговорим обо всем по порядку. Разговор будет очень долгим и подробным, потому что сохранить красоту своего бюста - дело очень важное.

Как мы уже отмечали, один из наиболее верных способов лишиться красивого бюста - это невнимание к своей собственной драгоценной особе.

Что же здесь имеется в виду? Только одно: вы совершенно не следите за собой.

Как складывается ваш день, это всем понятно: скорее всего вы как современная, независимая женщина заняты на работе.

А вот что выделаете вечером, после работы? Вероятнее всего, все происходит так, как мы вам сейчас опишем.

Придя домой с работы, вы думаете только о том, чтобы поужинать, управиться с хозяйственными проблемами (которых почему-то всегда много), успеть просмотреть телепередачи, которые идут по вашему любимому каналу, и, наконец-то, лечь спать. Это все. И так каждый день. "И завтра то же, что вчера", - как сказал великий русский классик.

Что же вы получаете в результате? В один прекрасный день, подойдя к зеркалу, вы внезапно видите, что превратились:

а) в бледную, похудевшую женщину с увядшей кожей и с грудью, напоминающей два сморщенных яблока (простите за такое неприятное сравнение, но это будет именно так, и не иначе);

б) в абсолютно расплывшуюся, потерявшую всякую правильность форм тела женщину с провисающим под собственной тяжестью бюстом. Весьма вероятно, что вы уподобитесь героине одного из анекдотов, про которую, представляя ее гостю, муж сказал:

"Познакомьтесь: вот моя жена! Где брошка, там перед!"

Пожалуй, и тот и другой варианты будут вам одинаково неприятны. Согласитесь, вряд ли кого-либо из вас прельщают созданные нами образы "супермоделей" или "мисс полный крах", которые мы сейчас обрисовали.

Здесь вы, скорее всего, скажете, что мы просто сгустили краски и что на самом деле до такого плачевного конца дело не дойдет. Кроме того, вы, конечно, скажете, что упругий бюст - дело не вечное (как, впрочем, и все в нашем бренном и суетном мире), и, следовательно, зачем для улучшения бюста прилагать какие-либо усилия?

На первый взгляд вы правы. Однако подумайте о том, что этот естественный процесс старения можно приостановить в том случае, если вы будете относиться к себе с должным вниманием и тщательно следить за собой. В конце концов, кто мешает вам стать немного эгоисткой и уделить себе хотя бы немного времени и внимания? А в хозяйственных делах пусть вам поможет муж (почему это, пока вы, например, проводите генеральную уборку, он сидит перед телевизором?).

Здесь вы, конечно, вправе задать вопрос о том, почему, собственно, красота бюста так важна? Ответить на этот вопрос можно вполне обоснованно, и каждая из вас наверняка в душе так и думает, хотя, как правило, женщинам начисто отказывают в логике. Докажем, что это далеко не так.

Ну посудите сами! Если мужчина, который вам, скажем так, не безразличен, выше вас ростом, то тогда, согласитесь, внимание его будет привлечено к самой "волнующей" части вашего тела. Если же он значительно ниже вас ростом, то получается, что опять же взгляд его будет прикован именно к вашему бюсту! Так что оставлять без внимания область декольте никак нельзя: от того, в каком она состоянии, многое зависит.

А потом представьте себе: вы тщательно следите за кожей лица, шеи и рук, применяя самые разные кремы, маски, компрессы, притирания и лосьоны. Эти участки вашего тела выглядят просто "на ура"! Но такой деликатный участок вашего тела, как грудь, может быть очень коварным: без всякого труда он выдаст окружающим тайны вашего возраста, даже несмотря на то, что вы, например, носите исключительно закрытые платья.

Самое страшное то, что в этом случае вас не спасет ни одежда с глухим воротом, ни правильно подобранный бюстгальтер: тайна вашего истинного возраста может быть без труда раскрыта, а вы, разумеется, этого не хотите.

Вот почему каждое утро нужно начинать приблизительно так. Встаньте перед большим зеркалом во весь рост. Внимательно посмотрите на себя. Вы должны выглядеть посвежевшей и отдохнувшей, ваша кожа - гладкой и нежной. Улыбнитесь и подмигните своему отражению в зеркале. С добрым утром!

Повернитесь в профиль. Вид вашего тела должен вполне вас устраивать. Красивый разворот плеч, прямая осанка, плоский живот и упругая высокая грудь - это то, что вам так нравится в себе, ведь именно это делает вас такой привлекательной и очаровательной.

Тщательно фиксируйте в памяти все изменения вашего тела. Возможно, что некоторые из них вас вполне устроят. Скажем, вам нравится, когда вы совсем немного, чуть-чуть, полнеете. Такие изменения пусть остаются.

Однако, если вы, например, замечаете, что ваша грудь теряет упругость, а кожа области декольте - гладкость и эластичность, не упускайте это из поля зрения, не оставляйте без внимания ненужные перемены, иначе это может привести к более значительным и еще более печальным последствиям. Срочно принимайте меры!

Но сегодня вы видите, что с вами все в порядке, поэтому сделайте следующий шаг. Скажите себе, что сегодня вы выглядите просто замечательно. Повторяйте это вновь и вновь, пока не почувствуете, что так оно на самом деле и есть. Вам так важно быть уверенной в себе, ведь это положительно сказывается и на вашем самочувствии, и на ваших взаимоотношениях с окружающими людьми.

Составьте ваш любимый комплекс упражнений, который поможет вам почувствовать себя бодрой и здоровой. Примите контрастный душ, совершая плавные круговые движения струёй воды вокруг каждой груди. Потом съешьте легкий, но питательный завтрак.

На работу идите легкой походкой, думая о чем-нибудь приятном.

Запомнили? Именно так должен начинаться ваш день - каждый день.

А что вместо этого делаете вы? С трудом просыпаетесь, подгоняемая неистовым звоном будильника. Естественно, что чувствуете вы себя невыспавшейся и разбитой (после вчерашнего позднего просмотра ночного телесеанса "от корки до корки"). А если вы просыпаетесь раньше, чем прозвонит будильник, то, как правило, не для того, чтобы сделать зарядку, а чтобы подольше понежиться в постельке. Конечно, это приятно, не спорим, но вот полезно ли?

Вы нехотя выбираетесь из кровати и бредете в ванную. Затем вы или нехотя протираете глаза двумя пальцами, смоченными в горячей воде (на этом ваше утреннее умывание и заканчивается), или нещадно втираете в кожу лица мыльную пену в тщетной надежде смыть остатки вчерашнего макияжа. Про душ и в том, и в другом случае вы и не вспоминаете! А жаль! Что еще? Несколько небрежных движений зубной щеткой, и обряд умывания можно считать законченным. Вот и все!

А дальше идет обильный завтрак или, наоборот, полное отсутствие такового, потому что с утра вам не хочется есть (кстати, это совсем неправильно, ведь то, что вы едите на завтрак, идет на выработку энергии, которую вы растрачиваете в течение дня, а то, что съедаете на обед и, особенно, на ужин, идет на образование энергетических запасов, то есть, говоря проще, на жировые отложения, которые с каждым днем все увеличиваются).

Все это мы и называем невниманием к своей персоне. Как видите, это превосходный способ лишиться красивого бюста. Так что если вы преследуете цель лишиться упругой высокой груди с гладкой кожей, то сделать это проще простого: просто не обращайте на себя внимание, и все будет "в полном порядке".

Прочитав последний абзац, вы можете возмущенно отшвырнуть от себя эту книгу и сказать, что уж вы-то точно следите за собой: вы каждый божий день смазываете на ночь лицо кремом, вы делаете макияж, маникюр и укладку волос (одно безупречнее другого и каждое - шедевр в своем роде)!

Это, конечно, превосходно, но что-то мы не видим, где же в вашей тираде, произнесенной с таким пафосом, хоть одно слово про уход за вашим собственным бюстом. Забыли? Вот в том-то и дело!

Пристальное внимание уделяйте своему самочувствию. Постарайтесь научить свой организм быть менее восприимчивым к раздражающим внешним факторам - это все сказывается на состоянии вашей кожи.

Вам, конечно, известно, что кожа области декольте и бюст в целом - крайне уязвимая часть вашего тела. Поэтому следите за тем, чтобы не переохлаждаться. Иной раз (И очень часто) такое невнимание приводит к тому, что длительное переохлаждение грозит повредить высокочувствительные соски: они покрываются корочкой, появление которой связано с неприятными и даже болезненными ощущениями. Процесс заживления в этом случае весьма долог. Согласитесь, что это очень неприятно.

И еще один совет, которому на этот раз рекомендуем следовать не с точностью до наоборот, а именно так, как мы вас просим: постарайтесь не слишком брать на себя чужие проблемы.

Вы наверняка в душе очень чуткий и впечатлительный человек. Прослушав взволнованную исповедь вашей подруги, вы, вместо того чтобы реально чем-то помочь ей и утешить, проплачете всю ночь напролет и на следующее утро будете очень плохо выглядеть: бледная, увядшая, с кругами под глазами и печально поникшей грудью (список эпитетов можно, конечно, продолжать, но вряд ли они будут вам приятны: пусть ваше услужливое воображение дорисует вам полную картину вашего состояния).

Нет, мы вовсе не хотим посоветовать вам стать душевно черствым человеком, но все же, заботясь о других, не забывайте и о себе, и тогда состояние вашего организма будет вас удовлетворять. Конечно, хотя это, может быть, слишком натянуто звучит, все это благоприятно скажется и на состоянии вашего бюста, ведь все в организме взаимосвязано, и одно влечет за собой другое.

Небрежное отношение к себе может привести и к лишению бюста в самом прямом смысле этого слова. Речь идет о раковой опухоли. Наверняка каждой из вас известно,

что обследование на выявление раковой опухоли в молочной железе надо проводить регулярно - раз в месяц. При этом советуем вам не только записываться на прием к врачу (это само собой), но и регулярно проводить самообследование - о правилах такого самообследования мы также пишем в нашей книге, так что не пропустите эти страницы.

Однако все ли из вас соблюдают это правило неукоснительно? Не думаем, что все, кто читает сейчас эту книгу, смогут утвердительно ответить на этот вопрос. Что делаете вы чаще всего? Отговариваетесь тем, что все ваше время заполняют хозяйственные заботы, воспитание детей и так далее (вы наверняка назовете большее количество причин), и с легким сердцем отказываетесь от визита к врачу.

Процедура обследования занимает всего несколько минут. Между тем, пренебрегая ей, можно прийти к тому, что из-за злокачественной опухоли врачи будут вынуждены удалить грудь (то есть провести мастэктомию).

А всевозможные протезы и бюстгальтеры с подкладкой, имитирующей бюст? Смогут ли они заменить вам вашу грудь? Думаем, что ответ в данном случае вполне однозначен: нет! Так подумайте, стоит ли игра свеч? Не лучше ли будет дополнительно уделить себе по нескольку минут каждый месяц, чтобы предупредить такие печальные последствия?

Поговорим об обратной стороне медали: о чрезмерном внимании к своей внешности. Конечно, мы уже неоднократно повторяли то, что следить за собой не только можно, но и необходимо. Очистка, питание и защита кожи, оздоровительные упражнения, правильное питание, сбалансированная диета - это то, что делает вас здоровой и красивой. Однако как часто это оборачивается негативной стороной, доведенной буквально до абсурда.

Возьмем, например, то, как вы проводите косметические процедуры. Прочитав, что вашей груди может быть полезен массаж нежесткой щеткой, специально предназначенной для этого, вы думаете, что будет вполне оправдан принцип "чем больше, тем лучше", и, массируя грудь, берете щетку с очень жестким ворсом, считая, что это "улучшит кровообращение".

Мы не уверены в том, что такими методами вы сможете добиться желаемого. Но вот

чего вы действительно добьетесь - так это ухудшения состояния кожи области декольте. Нежная и чувствительная, она ни за что не потерпит такого жестокого с ней обращения. Покраснение и раздражение кожи вам обеспечено.

А еще многие из вас, стремясь достигнуть своего идеала, стараются испробовать на своем бюсте все, какие только могут достать, косметические и другие средства. При этом часто вы руководствуетесь двумя неправильными принципами. Первый из них - "это сейчас модно", а второй - "мне посоветовала подруга".

Что касается первого "принципа", то поверьте: никакие тенденции в моде не будут для вас приемлемыми, если тем самым губят вашу естественную красоту. Так, например, в последнее время, если говорить не только о косметике, а о тенденциях моды вообще, стал популярен пирсинг - прокалывание кожи для того, чтобы вдевать серьги.

По большому счету, пирсинг - это давняя и тем не менее никогда не стареющая мода. Однако смысловое наполнение слова "пирсинг" в настоящее время меняется.

Если раньше он понимался как прокалывание ушей (что уже давно воспринимается нами вполне нормально, тем более что был изобретен безболезненный способ), то в последнее время под пирсингом стали пониматься, так сказать, "нетрадиционные прокалывания": носа, губ, сосков, околососковых ареол и... даже более интимных частей тела.

Конечно, мода есть мода, но ее тенденции надо "примерять" на себя. Какого результата вы добьетесь в том случае, если сделаете пирсинг? Что для вас важнее: здоровье или сережка, которую вы вденете в сосок? Ведь такая процедура может нанести непоправимый ущерб вашему бюсту. Полбеды еще, если она будет проведена профессионально! Но ведь часто бывает так, что пирсинг делают сами себе, не зная толком, как это должно осуществляться на практике.

Так что ваше желание выделиться из "серой массы" может привести к воспалению и другим, более серьезным заболеваниям груди.

Однако вернемся к области косметологии. Сознайтесь, как часто вы пользовались косметическим средством только потому, что вам его расхвалила подруга? Между тем, тип и состояние кожи области декольте (как и всей кожи вообще) у каждой из вас индивидуален, и применение косметического средства, основанное исключительно на рекламных роликах или советах неспециалистов, может привести к абсолютно противоположному от желаемого вами результату.

И это, к сожалению, еще не все. Помимо использования косметических средств, многие из вас еще и пытаются провести косметические процедуры, так сказать, "на дому", что тоже часто приводит к нежелательным последствиям. Расскажем о двух наиболее распространенных ошибках, которые вы неосторожно делаете: о выдавливании прыщиков и удалении лишних волосков в области вашего бюста.

Бывает, что, обнаружив на груди маленький прыщик, вы тут же стараетесь его выдавить. Что вы получаете взамен? Гладкую и красивую кожу? Вовсе нет!

Скорее всего, вы "заработаете" ее воспаление (тем более что вряд ли вы "стерилизовали" свои ногти перед тем, как приступить к этой "косметической" процедуре).

Раздражение кожи, возникшее в результате выдавливания прыщиков, может привести к тому, что кожа станет некрасивой, неровной, поскольку от выдавленных прыщиков остаются следы в виде маленьких ямочек, которые не заживают очень долго.

Кроме того, может возникнуть, как мы уже начали говорить, воспалительный процесс, при этом очаг воспаления способен сместиться вглубь, в более глубокие слои кожи. Такое воспаление будет требовать уже длительного лечения, и вряд ли вы сможете обойтись без помощи врача-дерматолога.

Что нужно было бы делать в вашем случае? Мы можем посоветовать регулярно очищать кожу с помощью специальных средств или препаратов, предназначенных для ухода за кожей лица, ведь кожа области декольте не менее нежна. Обещаем вам, что от прыщиков вы в скором времени избавитесь, и выдавливать их не будет никакой необходимости. Ваша кожа станет по-настоящему ровной и красивой.

Говоря о "гипервнимании" к себе, мы не можем не обойти стороной и вопрос о выщипывании волосков на груди. Конечно, это довольно неприятно, когда околососковая ареола буквально "засажена" такими волосками. Мы согласны с вами в том, что такое дополнение вряд ли украсит вашу грудь.

Однако что вы делаете в этом случае? Чаще всего вы просто вооружаетесь пинцетом... Конечно, временный результат это дает. В течение одного-двух дней вы действительно видите, что ваша грудь выглядит великолепно.

Но что потом? А потом вы замечаете, что волоски не только продолжают отрастать, но и делают это много активнее, чем раньше, а вдобавок к ним появляются еще и новые. Кроме того, они становятся более длинными и жесткими, тогда как с самого начала, возможно, были практически незаметны. И это еще не все: от неумелого выщипывания волосков кожа груди, естественно, раздражается и даже воспаляется- А если волоски начинают врастать в кожу!

Очевидно, такой путь для вас неприемлем: вид вашего бюста будет значительно хуже, чем до "косметической" процедуры.

Как вы должны были поступить? Во-первых, записаться на прием к врачу, так как вполне возможно, что волоски на груди - это следствие гормональных нарушений вашего организма. Лечение гормонами помогло бы вам устранить досадный косметический недостаток.

А кроме того, почему вы забыли о существовании косметических салонов, где проводится целый ряд процедур по эпиляции, некоторые из них избавляют вас от надоевших волосков на долгое время? Разве это не будет превосходным решением ваших проблем? И ваши комплексы, связанные с этим серьезным косметическим недостатком, сами собой исчезнут, так как не будут иметь под собой никакого основания.

Да, как видите, и невнимание к себе, и чересчур усиленное внимание могут привести к отрицательному результату, в значительной степени ухудшающему состояние бюста.

Перейдем ко второму способу ухудшить состояние области декольте. Речь идет о загаре "топлесс".

Напоминаем, что это модное слово обозначает загар без надевания верхней части купальника "бикини". Вопрос о необходимости такого загара на сегодняшний день остается спорным. Давайте и мы с вами порассуждаем на заданную тему.

Итак, "да" или "нет" загару "топлесс"? Конечно, большинство из вас мечтает о ровном, красивом, темном загаре, подчеркивающем белизну вашей улыбки и изящество вашей фигуры. При этом вы хотите, чтобы ваш загар был таким везде, по всему телу! Это, конечно, вполне понятно. Посудите сами.

Летом вы так любите надевать открытые платья и сарафаны на тонких бретельках. Не отказались бы вы наверняка и от топов, например, с вырезом "сари", полностью открывающим одно плечо. Естественно, что следы, оставленные на вашей коже купальником (более бледная кожа там, где на ней "отпечатались" бретели лифа), как вы сами считаете, в значительной степени портят ваш вид. Куда лучше было бы, если бы кожу покрывал ровный "сплошной" загар без всяких следов. Значит, загару "топлесс" - "зеленый свет"?

Каждый предмет или явление имеет две стороны. Вот и мы будем объективными и скажем несколько слов о том, чем вреден для вас такой загар.

Прежде всего вы, вероятно, не умеете правильно загорать. Наверное, в погоне за красивым загаром вы весь день готовы пролежать на пляже под лучами солнца. Вами движет желание обрести радикально темный загар за как можно более краткое время - за один день.

Чего вы добиваетесь в результате? Красивого загара? Нет, ожога! Ожога, от которого вся ваша кожа покрывается пупырышками, раздражается, облезает... К этому добавляется целый ряд неприятных ощущений типа зуда и жжения.

Подумайте, что лучше: более светлая, но зато здоровая кожа, поражающая своей гладкостью и упругостью, или темная, буквально свисающая клочками "шкура", лишенная хоть какой-либо эластичности? Вы, конечно, здравомыслящая женщина, и мы убеждены, что вы предпочтете первый вариант.

Следует добавить, что достичь одного оттенка цвета кожи по всему телу можно разными способами! Кто вам мешает, например замазать более светлые участки кожи тональным кремом? Вы будете выглядеть красивой и в то же время сохраните здоровье своего бюста. Разве это не то, чего вы добиваетесь?

Однако, говоря о загаре "топлесс", следует заметить, что то, о чем мы с вами говорили, - это еще полбеды. Помните о том, что кожа области декольте необычайно чувствительна и нежна. Специалисты-косметологи часто советуют вообще не пользоваться мылом, ухаживая за этой деликатной областью тела.

Однако вернемся к нашей основной теме. Подумайте, разве вашей нежной груди пойдет на пользу, если вы будете регулярно ее обнажать? Вспомните наставление Мамушки из "Унесенных ветром": "Упаси вас бог скидать шарф или шляпу. Станете пестрой, как кукушкино яйцо!"

Конечно, Мамушка заботилась лишь о том, чтобы кожа ее подопечной оставалась, прежде всего, белой, потому что в то время белизна была в моде. Естественно, что об ультрафиолетовых лучах Мамушка не имела ни малейшего представления.

А мы, как современные женщины, получившие, между прочим, солидное образование, конечно, знаем, что ультрафиолетовые лучи вредны для кожи: они лишают ее красивого цвета (предмета вашей гордости), понижают ее эластичность и, кроме того, способны вызвать раздражение, справиться с которым будет непросто: без специальных средств и обращения к врачу-дерматологу вы не обойдетесь.

Так что подумайте, что для вас важнее: "безупречно смуглое декольте" или ваше здоровье. Мы почему-то думаем, что вы предпочтете второе. Поэтому сделайте правильный выбор: скажите загару "топлесс" - "нет".

Кроме того, капризная мода в последнее время "издала" новый закон, в соответствии с которым бледная кожа вновь на ее пике. Это, конечно, далеко не случайно. Экологическое состояние окружающей среды на сегодняшний день таково, что долгое время проводить под лучами солнца просто нельзя, учитывая все сказанное об ультрафиолете. Но теперь благодаря моде то, что воспринималось вами как препятствие к тому, чтобы выглядеть красивой, стало одним из параметров красоты. Мы снова возвращаемся к белизне кожи, которую нужно заботливо оберегать.

Напоследок еще один практический совет. Если вас все же можно назвать любительницей позагорать, делайте это, пожалуйста, в утренние и вечерние часы. Промежуток времени с 13 до 16 часов дня для загара не предназначается, так как в это время солнце будет особенно безжалостно к вашей коже.

Раз уж мы заговорили о "топлесс", то есть о наличии или отсутствии верхней части купальника при принятии солнечных ванн, давайте скажем несколько слов и о родственном лифу купальника предмете нижнего белья. Речь пойдет о бюстгальтере.

Многие из вас полагают, что если грудь идеальной формы и упругости, то бюстгальтер совершенно необязателен. "Если бюстгальтер создан для того, чтобы поддерживать грудь, то я в этом не нуждаюсь!" - говорите вы.

Однако здесь вы не совсем правы. Бюстгальтер не только придает груди нужную форму и поддерживает ее, но и помогает эту форму сохранить. Правильно подобранный бюстгальтер - это великая вещь. Благодаря ему ваш бюст надолго сохранит свою красивую форму. Ваша задача будет состоять в том, чтобы правильно подобрать его, учитывая свои анатомические особенности и состояние своей кожи (в зависимости от последнего вы будете решать, можно или нельзя вам покупать бюстгальтер из синтетического материала или стоит предпочесть натуральные ткани).

Так что получается, что систематическое пренебрежение бюстгальтером также может привести к тому, что состояние вашего бюста в значительной степени ухудшится.

Сильно осложнит состояние бюста и неправильно подобранный бюстгальтер. В последнее время об этом много пишут. Так, например, бюстгальтер на "косточках"

способен повредить нежную кожу, на которой остаются следы - покраснения и раздраженные участки.

Бюстгальтер из чрезмерно жесткой ткани (чаще синтетической) также способен вызвать раздражение излишне чувствительной кожи, что сопровождается неприятным зудом.

Неправильно отрегулированная длина бретелей у бюстгальтера (одна короче, а другая - длиннее) также приводит к ухудшению состояния вашего бюста: как правило, в этом случае в худшую сторону меняется его форма. Как видите, нижнее белье надо уметь не только правильно выбирать, но и правильно носить.

Одним из самых верных и надежных способов ухудшить состояние своего бюста является неправильное питание.

Прочитав эти строки, можете на некоторое время отложить книгу и задуматься над тем, что и как вы едите. Задумались? Хорошо, а теперь возьмите книгу и проверьте, совпадает ли ваш режим питания с одним из тех, которые мы здесь описали.

ВАРИАНТ!
Вы практически ничего не съедаете за завтраком, ваш обед на работе состоит преимущественно из чая с булочкой, печеньем или бутербродом. Зато, придя домой с работы, вы "отрываетесь" вовсю: тут вам и жирные щи, и котлеты, и макароны, и несметное количество чашек чая или кофе (пить которые вечером вообще не рекомендуется!).

ВАРИАНТ 2
Вы едите много во время завтрака, обеда и ужина, постоянно подкладывая себе добавки. Причем ваш ужин может начаться, например, в 12 часов ночи (а иногда и позже). Едите вы до тех пор, пока не чувствуете, что больше вы уже не в силах проглотить ни кусочка, так как "под завязку" напичканы самой разной едой.

ВАРИАНТ 3
Вы едите все, что угодно, со всем, чем угодно, и тогда, когда угодно. Какая разница, в конце концов? В желудке все равно ведь все перемешается!

ВАРИАНТ 4
Вы считаете, что любая еда - это вред, ведь из-за нее ваш организм засоряется шлаками и появляются жировые отложения. И потом, всем известно, что излишки жира ведут к сердечно-сосудистым заболеваниям! Вследствие этого вы принимаете героическое решение сидеть исключительно на сухарях и воде (а той только на воде).

А теперь мы вынуждены вас разочаровать: ни один из этих вариантов режима питания, конечно же, не является правильным. Оправдан он только в том случае, если вы действительно вознамерились лишиться бюста. Однако не думаем, что вы этого по-настоящему хотите. Просто вы никогда не задумывались, какими последствиями грозят для вас эти варианты питания.

Чтобы вы могли яснее это себе представить, давайте поговорим о том, какими последствиями грозит для вас каждый из них.

ВАРИАНТ 1
Кажется, на страницах этой книги мы уже говорили о том, что все съеденное за завтраком идет на выработку энергии. Вот и подумайте сами, насколько "энергичны" вы будете с утра, если не позавтракаете, и что вам даст обильный ужин. Боимся, что в данном случае заплывшего жиром бюста вам не избежать.

ВАРИАНТ 2
Ко всему вышесказанному добавляется еще и то, что вы не соблюдаете режим питания. Это ведет к нарушениям функционирования желудка и кишечника, что, в свою очередь, приводит к ухудшению общего состояния вашего организма и в том числе вашей кожи. Подумайте: может быть, стоит последить за режимом питания, ведь это сохранит ваше здоровье и красоту, разумеется, в том числе и вашего бюста.

ВАРИАНТ 3
Это классический вариант неправильного питания. Вы перегружаете свой организм

подчас совершенно ненужными ему веществами и, кроме того, перенапрягаете свой желудок. Ни о какой упругости бюста и эластичности кожи области декольте здесь говорить не приходится, ведь вам неизбежно грозит ухудшение состояния кожи.

ВАРИАНТ 4
У вас уже был голодный обморок? Если нет, то ждите: на днях это произойдет. Вы активно занимаетесь каким-то непонятным самоуничтожением, лишая свой организм необходимых ему питательных веществ и витаминов. Вы выглядите слабой и вялой, ваша кожа становится дряблой, и упругого высокого бюста, которым можно гордиться, и в помине нет.

Вот и все, чего вы добились. И это именно то, чего вы хотели? Вас прельщала перспектива стать "графскими развалинами" или "матушкой тыквой"? Не думаем, что это так.

Тогда, пока еще не поздно, позаботьтесь о правильном питании. Внимательно прочитайте главу о способах улучшить состояние своей груди. К полученным вами сведениям мы добавим еще несколько.

Во-первых, завтрак должен быть всегда, каждый день. Обязательно руководствуйтесь следующим правилом (кстати, очень древним): "Завтрак съешь сам, обед раздели с друзьями, а ужин отдай врагу". Конечно, дословно понимать его смысл не следует. Не стоит, разумеется, регулярно, каждый вечер, присылать свой ужин, скажем, вашему недоброжелателю на работе, который все время норовит вставлять вам палки в колеса. Однако это правило показывает вам, как нужно правильно питаться. Завтрак - это ваша энергия, а вот обильный ужин - это уже путь к ожирению, особенно в том случае, если вы ужинаете поздно.

Во-вторых, позаботьтесь о том, чтобы в ваш организм поступало в достаточной мере витаминов. Выход - фрукты и овощи! Они улучшают работу пищеварительной системы и, следовательно, состояние вашей кожи (в том числе, конечно, и области декольте), а также снабжают организм многими необходимыми для его здоровья и красоты веществами.

В-третьих, не наедайтесь до отвала. Вспомните уже давно известное правило: "Вставать из-за стола нужно с чувством легкого голода!" Золотое правило! Лучше ешьте чаще, но меньше, если можете, растяните свою дневную норму пищи на 4-6 приемов. Состояние вашего бюста (и, кроме того, ваше общее состояние) от этого вовсе не понесет потерь, а, наоборот, выиграет.

В-четвертых, не торопитесь за едой. Вспомните один из афоризмов "Двенадцати стульев": "Тщательно пережевывая пищу, ты помогаешь обществу". Может быть, обществу это и не поможет, но вот себе самой пользу вы принесете.

Давно замечено, что, когда вы не торопитесь и тщательно пережевываете пищу, то, как правило, съедаете меньше. Кроме того, это способствует улучшению пищеварения, что, конечно, положительно сказывается на состоянии вашей кожи вообще и бюста в частности.

В-пятых, разработайте для себя жесткий режим питания, от которого не отступайте ни в коем случае. Никогда не пропускайте запланированный вами прием пищи даже когда вам, как кажется, не хочется есть. Почему это так важно? Прежде всего, не зря говорят, что аппетит приходит во время еды. А потом, если вы приучены к постоянному, неизменному при любых обстоятельствах режиму, ваша пищеварительная система прекрасно функционирует, добросовестно "выполняя свои обязанности". Как мы уже неоднократно повторяли, все это благоприятно влияет на вашу кожу, делая ее эластичной и гладкой. Ради красоты бюста вполне можно, на наш взгляд, пойти на небольшую "жертву".

В-шестых, ваше питание должно быть сбалансированным. Что это значит? Такое словосочетание, как кислотно-щелочной баланс, вам наверняка неоднократно встречалось. Однако далеко не все представляют себе, что это такое. В таком случае предлагаем вам восполнить этот серьезный пробел в своих знаниях, тем более что это очень важно в связи с нашей основной темой.

Наш организм представляет собой целостную систему, постоянно стремящуюся к равновесию. То же относится и к равновесию в кислотно-щелочной системе организма. Уже давно было замечено, что одни вещества обладают окисляющим, а другие - ощелачивающим действием.

Правильно питаясь, вы в значительной степени повышаете свои шансы сохранить идеальный бюст. Более того, начав уделять внимание пищевому рациону, вы можете добиться улучшения и состояния груди (ведь не все же время вы правильно питались: таких людей очень мало).

И это еще не все. Следя за своим рационом, вы добиваетесь того, что ваш организм становится в меньшей степени подверженным различным заболеваниям. Отсюда следует, что защитные свойства организма значительно повышаются. А поскольку в организме все взаимосвязано, это положительно скажется и на состоянии ваших мышц к кожи. Само собой, что все это будет относиться и к области декольте.

Итак, неправильное питание - один из самых надежных способов добиться того, что состояние бюста станет - не побоимся это сказать, ибо нужно смотреть правде в глаза - просто отвратительным.

С нерациональным питанием тесно связан и еще один "надежный способ" добиться того же результата. Речь идет о резкой смене веса.

Некоторые решительные дамы, обнаружив у себя в один прекрасный день значительный излишек веса (постепенное увеличение которого они, кстати, "прозевали", регулярно не обращая на свою внешность должного внимания), стремятся сбросить его, как говорится, единым махом.

Возможен и другой, еще в меньшей степени разумный, вариант. Узнав из достоверных источников, что на сегодняшний день мировой стандарт равняется 90-60-90 (объемы груди, талии и бедер соответственно, хотя некоторые более разумные люди утверждают, что это соотношение рост-возраст-вес), женщина, в силу самой своей комплекции, продиктованной набором генов, то есть наследственностью, обладающая другими параметрами фигуры, стремится подогнать себя под этот стандарт, и, конечно, безуспешно, часто нанося серьезный ущерб своей внешности, не говоря уже о здоровье.

И в той и в другой ситуации женщина часто поступает одинаково: листает журналы и книги и, не посоветовавшись с врачом, назначает себе самую радикальную диету из всех тех, которые только можно придумать.

Конечно, при таких условиях результат появляется очень быстро. Вопрос в том, желаемый ли это результат?

Что мы имеем в итоге? Стройную, точеную фигурку, которая, кажется, вот-вот растворится в воздухе? Ничего подобного. Вы еще не знаете, как сильно ошибаетесь, наивно полагая, что резкая смена веса - это именно то, что вам нужно.

На самом же деле все ваши усилия, потраченные на приобретение изящных форм, приводят к тому, что от быстро сброшенного веса кожа обвисает, теряя свою эластичность, а бюст, который был таким красивым, несмотря на то, что превышал по своим размерам соответствующий параметр мирового стандарта, превратился именно в то, что называется "уныло поникшими ушами спаниеля". Выражение это достаточно образное и яркое, поэтому мы, пожалуй, не будем описывать все произошедшие с вашим бюстом изменения - вам и так все прекрасно понятно!

Особенно губительна резкая потеря веса для тех, кто от природы обладает пышными формами. Конечно, в этом случае бюст обвисает, но это еще не все. Состояние кожи области декольте резко ухудшается. В частности, на фоне смуглой кожи становятся заметными белые "трещинки", морщинки.

Что можно посоветовать в этом случае? Прежде всего подумать, стоит ли вам вообще сбрасывать лишний вес? Одно дело, если вы чувствуете, что действительно пополнели, а лишний вес вам ни к чему, а другое дело - если вы просто пытаетесь подогнать свою фигуру под мировой стандарт, что вам в принципе не нужно.

Если причина желания сбросить вес состоит именно в последнем, то вам необходимо не сидеть на диете, а учиться любить свое тело. Подумайте: возможно, вы просто выбрали для себя неподходящий идеал.

Если вы читали роман Е. Милковой "Ворон", то наверняка помните, как одна из его героинь, полная, крепко сбитая, что называется "ладная", девушка с немного простоватым лицом выбрала для себя в качестве примера для подражания диву, рекламирующую шампунь "Elseve". Естественно, что при всем своем желании и максимуме приложенных усилий девушка с такой комплекцией не смогла бы "дотянуть"

до своего идеала.

Да и стоит ли искать себе такой идеал? Лучше поймите, что ваше тело само по себе уникально и что ничего безобразного (как вы нередко считаете) в нем нет. Тогда и резкое сбрасывание веса ("Как можно быстрее избавиться от этого сала!") вам не понадобится.

Другое дело, когда вы чувствуете, что действительно потеряли форму. В таком случае смена веса вам, конечно, необходима: избыточная масса тела (ожирение) грозит не только тем, что состояние бюста ухудшится (он станет менее упругим и высоким), но и тем, что отложение жиров может привести к серьезным заболеваниям, например ишемической болезни сердца.

Но и в этом случае резкая смена веса принесет вам только глубокое разочарование и подорвет вашу веру в себя, так как это сопряжено с некоторыми негативными моментами - резким сокращением объема с непропорционально сокращающейся площадью.

Иными словами, вы рискуете резко потерять вес, оставшись в то же время с обвисшей кожей. Конечно, после этого, вставая утром перед зеркалом и уныло созерцая свое отражение, вы уже не сможете (причем на этот раз абсолютно справедливо) считать себя привлекательной женщиной в хорошей форме.

Итак, если вы твердо решили сбросить лишний вес, делайте это постепенно.

А еще лучше будет другой вариант. Возможно, как следует подумав, вы поймете, что гораздо лучше будет правильно питаться (о чем мы уже с вами вели разговор) и время от времени устраивать себе разгрузочные дни, которые позволят вам избавиться от шлаков.

Какую пользу это принесет вашему организму? Прежде всего это нормализует работу вашего кишечника, который избавится от так называемых "шлаковых завалов". В

результате улучшения пищеварения наладится и функционирование всех систем вашего организма, который, как мы уже неоднократно повторяли, является единой "системой систем". Все это приведет к тому, что ваша кожа, соответственно, будет выглядеть здоровой и красивой и вы сможете похвастаться ее безупречной красотой не только в области декольте!

Как избавиться от шлаков? В главе, посвященной различным способам улучшить состояние своего бюста, мы уже говорили об этом. Хотим добавить, что вам, безусловно, придется отказаться от некоторых блюд, которые в большей степени, чем остальные, приводят к засорению организма шлаками. В числе таких блюд фигурируют всевозможные бутербродики, "печенюшки", сладкие булочки, жареное мясо и так далее.

Думаем, что вам будет сравнительно нетрудно хотя бы ограничить употребление подобных блюд (если совсем отказаться от них вы не в силах). Если вы поймаете себя на том, что с тоской вспоминаете аппетитные печенья и пряники, выставленные на прилавке продуктового магазина, в который вы очень любите заходить, утешьтесь мыслью, что именно они могут причинить вред одному из ваших главных украшений - бюсту.

Резкая смена веса - это не только похудение. Пагубно на состоянии бюста сказывается и резкая прибавка в весе. Здесь прямо противоположная картина: непропорциональность между постоянно увеличивающимся объемом и, в меньшей степени, возрастающей площадью (соответственно, жировых отложений и кожи).

Результат может получиться весьма плачевным. Резкое прибавление в весе может привести к значительным повреждениям и даже к разрывам кожных тканей. В любом случае, даже если до этого дело не дойдет, в груди появится неприятное ощущение стянутости, стесненности. Все кончится тем, что ваш бюст будет изуродован (мы не преувеличиваем). Поэтому постарайтесь избежать быстрой смены веса: на вашем бюсте это отразится весьма пагубно.

Многие женщины склонны думать и говорить о том, что одним из верных способов лишиться красивого бюста является естественное вскармливание ребенка: "Родила ребенка - прощай, красивый, упругий бюст!" Чего только в этом случае не говорят: форма груди ухудшится, бюст обвиснет, увеличится как минимум на один размер и так далее. Конечно, эти разговоры небезосновательны. Во время беременности и в

послеродовой период тело женщины претерпевает целый ряд изменений, некоторые из которых (вроде описанных нами) особам прекрасного пола не могут нравиться.

Однако предлагаем вам задуматься над тем, стоит ли лишать себя радости материнства или грудного вскармливания малыша? Не лучше ли будет регулярно проделывать укрепляющие упражнения для груди, которые восстановят ее красоту и упругость? Так что записывать беременность, роды и, соответственно, послеродовой период в один из способов ухудшения состояния бюста не торопитесь!

Конечно, бывает и так, что по небрежности родившая женщина действительно ухудшает состояние бюста. Скажем, в том случае, если после родов не постараться привести свое тело в прежнюю форму, ваша фигура, и в том числе бюст, будут испорчены. И ухудшение состояния бюста может быть не только внешним.

Так, например, неумелое кормление ребенка может привести к воспалению молочной железы (маститу). Причиной этого серьезного заболевания является то, что молодая мать неправильно прикладывает ребенка к груди. В результате сосок получает повреждение, нередко очень значительное. Обычно сосок трескается. Конечно, это будет являться ухудшением состояния бюста, и восстанавливать здоровье придется долго.

Довольно распространен и другой случай. Известно, что мастит часто провоцируется застоем грудного молока в молочной железе. Вот почему после каждого кормления рекомендуется сцеживать оставшееся молоко. Однако многие молодые матери по незнанию или вовсе не делают этого, или делают очень небрежно, и в результате не только развивается мастит, но и затрудняется, а нередко и становится практически невозможным сам процесс грудного вскармливания.

Пятым способом, позволяющим гарантированно испортить форму и упругость бюста, является отсутствие физических нагрузок.

Конечно, полного отсутствия физических нагрузок у вас быть не может ни в какой ситуации. Чтобы полностью избежать физических нагрузок, надо вести абсолютно неподвижный образ жизни, а это никому не под силу, кроме, может быть, некоторых

морских существ вроде коралловых полипов. Но то, что подобный образ жизни вести не может ни один человек, в этом, думаем, убеждены все.

Однако ваш образ жизни может быть:
а) активным и подвижным;
б) пассивным и малоподвижным.

Если вашему образу жизни соответствует пункт "б", то смело можно сказать, что вы идете прямой дорогой к порче своей фигуры, в том числе и бюста. Боимся, что в этом случае ваша красота понесет непоправимый урон. Так что если вы очень хотите (в чем мы, однако, почему-то сомневаемся), чтобы ваш бюст стал похож на спущенные воздушные шарики, а вы сами напоминали жалкие обломки некогда прекрасной статуи (позволим себе такую аллегорию), следуйте варианту "б" - это, пожалуй, самый надежный способ добиться "желаемого" результата!

Чего вы добьетесь, следуя ему? Прежде всего того, что постепенно будет ухудшаться работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, так как они не получат необходимую для них физическую нагрузку. Поскольку все системы организма, как известно, взаимосвязаны, это, в конечном счете, приведет к ухудшению общего состояния организма.

Вы станете менее устойчивой к различным заболеваниям, что опять же неблагоприятно скажется на вашем физическом состоянии.

Внешний "эффект" также "превзойдет" все ваши ожидания: кожа станет дряблой, а бюст, который в силу своей уязвимости станет напоминать именно то, с чем мы сравнили его в предыдущий раз, испортит всю вашу внешность. Если вы этого хотите, смело ухудшайте свой бюст, а заодно и состояние всего организма!

Представляете, каким ценным "материалом" для врача-косметолога вы станете в этом случае? Дряблая кожа, множество складочек и складок, морщинок и морщин, двойной (или даже тройной и более) подбородок, а уж бюст... Хотя бюстом то, что останется, и назвать-то можно с великой натяжкой!.. Право, вы "восхитительно" выглядите!

Однако мы сомневаемся, что вы преследуете именно эту цель. Что ж, тогда перед вами открывается другой путь: путь активного образа жизни, путь движения.

При этом вам вовсе не нужно, например, заниматься тяжелой атлетикой или культуризмом: ведь вы не ставите себе целью нарастить горы мускулов.

Но бег по утрам, комплекс упражнении, повышающий тонус организма, и еще один комплекс специально для укрепления бюста - это именно то, что вам необходимо.

Особенно показано это в том случае, если ваша работа предполагает малоподвижный образ жизни. Предположим, например, что вы работаете секретарем-референтом, библиотекарем или учителем (естественно, не физкультуры).

В этом случае вам никак нельзя оправдывать свою малоподвижность характером своей профессиональной деятельности. Будет лучше, если вы постараетесь выкроить время на то, чтобы проделать комплекс упражнений из тех, которые мы вам предложили в этой книге. Поймите: это только пойдет вам на пользу, уверяем вас!

И вообще, постарайтесь вести активный образ жизни, если это позволяет вам время (а оно, если пересмотреть свой режим дня, обязательно найдется). Попытайтесь немного "урезать" время просмотра телепередач. Это вам не повредит, а, напротив, принесет пользу хотя бы потому, что вы будете в меньшей степени напрягать свое зрение. Но если это для вас слишком большая жертва, то вы можете выполнять упражнения непосредственно перед телевизором, совмещать, как говорится, полезное с приятным.

В выходные дни постарайтесь по возможности чаще выезжать за город. Если у вас есть садовый участок, постарайтесь уделять ему побольше времени: вы не только соберете невиданный урожай, но и обретете красивый цвет кожи и изящество фигуры. А как выиграет от этого ваш бюст, вы даже представить себе не можете! Все те движения, которые вы делаете, вскапывая землю, пропалывая грядки, поливая или собирая урожай, в немалой степени способствуют укреплению мышц груди, а это - залог красоты вашего бюста, поверьте!

А еще постарайтесь с увлечением заниматься домашними делами, которые дадут вам возможность подвигаться: например, пропылесосьте ковры и паласы, не надевая на шланг пылесоса нескольких дополнительных удлиняющих трубок, или вымойте (не протрите лениво, а именно вымойте!) полы во всей квартире без помощи швабры. Включите вашу любимую музыку. Работать будет гораздо легче и в то же время интереснее. А самое главное, что все это пойдет на пользу красоте вашего бюста.

Окончательный результат вам подарит взгляд в зеркало. Вы увидите улыбающуюся женщину с прекрасным, здоровым цветом лица, стройными ногами, подтянутым животом и упругой грудью. Словом, взглянув в зеркало, вы увидите свой идеал во плоти! Это ли не чудо? Нет, это не чудо - это активный образ жизни.

Теперь поговорим о шестом способе загубить бюст. Это не что иное, как ваши собственные вредные привычки.

Настоятельно просим вас задуматься над тем, сколько вреда они вам приносят. Вы часто и помногу курите, оправдывая себя тем, что "сигарета успокаивает".

Давайте попробуем разобраться, на самом ли деле это так? Думаем, что это высказывание следует считать ложным, тем более что добрая половина курильщиков, напротив, считает, что "сигарета взбадривает". Где логика, спрашивается?

Кроме того, вспомните, первые сигареты в вашей "карьере курильщицы" вызывали у вас симптомы отравления: тошнота, головокружение... Просто потом наступила привычка, подобная той, что вырабатывается у людей, постепенно приучающих себя к яду.

А теперь давайте поговорим о том, как сказывается курение на состоянии организма. Результаты получаются самыми плачевными: поражаются все его системы. Копоть, оседающая на легких, затрудняет процесс дыхания, но это только начало.

Часто курение является причиной такого страшного заболевания, как рак. И не надо думать: "Это случится с кем угодно, но не со мной". Как вы не правы! Это может

случиться с каждым.

Но если даже вам безразлично свое здоровье, хотя мы не хотим в это верить, то подумайте о внешности. А на вашем внешнем облике курение также сказывается крайне отрицательно.

Прежде всего вы теряете красивый цвет кожи, которым так гордились. Объясняется это тем, что пораженная никотином дыхательная система не может нормально снабжать организм кислородом.

Кроме того, сердечно-сосудистая система, также пораженная вредными веществами, содержащимися в табаке, не может с прежней интенсивностью снабжать кровью ткани и органы. Как следствие, вы не только теряете красоту вашей кожи области декольте: ваш бюст в целом будет выглядеть просто отвратительно. Не хочется в который уж раз перечислять все "ужасы" этого положения.

Надеемся, что эта перспектива вас не устраивает. Если ваши мысли совпадают с нашими и вы решили всерьез заняться собой, начните с того, что избавьтесь от вредной привычки. Оздоровительную акцию можете начать с того, что разломайте все сигареты, которые на сегодняшний день есть у вас в сумочке. Да, это будет непросто - никто этого не отрицает, однако в данном случае цель оправдывает средства. Посудите сами: вместо того чтобы остаться с носом (а именно это и ждет вас в том случае, если вы станете рабыней пагубной привычки), вы останетесь... с бюстом! Думаем, что сомневаться в том, какой из вариантов выбрать, не стоит.

Пусть вас поддерживает та мысль, что вы вновь станете здоровой и красивой, ведь бросать курить никогда не поздно! Здоровая кожа и упругая, высокая грудь снова станут предметом вашей гордости.

А если вы всерьез убеждены в том, что сигарета успокаивает вашу нервную систему, вышедшую из равновесия в результате "растрепанных" чувств, и считаете, что вы крайне неуравновешенный человек, которому без успокоительного не обойтись, то почему бы вам вместо сигареты не использовать какие-то более невинные средства типа настоя валерианы или пустырника? В конце концов сходите к невропатологу, если убеждены в

том, что расшатанные нервы - истинная причина вашего пристрастия к сигарете. Но не курите!

Тот вред, который приносит злоупотребление алкоголем, тоже невозможно преувеличить: он слишком велик и серьезен для этого. Поражение пищеварительной системы и печени, а затем и остальных органов вашего организма вам "обеспечено".

Состояние вашего бюста, естественно, также пострадает: пожалуй, злоупотребление алкоголем является вернейшим из всех верных способов "лишиться бюста": кожа становится дряблой и старой, мышцы груди (и не только груди) лишаются своей упругости и жизненной силы. Это немудрено, ведь при злоупотреблении алкоголем ваш организм в целом разрушается, и разрушение это происходит довольно быстро: оглянуться не успеете, а красота и здоровье уже погублены.

Так что снова предлагаем вам подумать о своей красоте. Если вы часто пьете, как вы говорите, "не от хорошей жизни", и вам нужна помощь, лучше расскажите о своей беде, позвонив, например, по телефону доверия. Но не пейте. Вы же красивая женщина. Так зачем же губить свою красоту? Кому это нужно? Уверяем вас: только не вам.

По большому счету, вредные привычки - это не только курение или злоупотребление алкоголем. Предлагаем вам задуматься над тем, какой образ жизни вы ведете и что из него можно было бы исключить "за вредностью".

Например, просмотр телепередач допоздна. Знаете ли вы, что самый лучший сон бывает в промежутке времени с 10 часов вечера до 12 часов ночи? Именно в это время организм полностью расслабляется и, кроме того, действие различных косметических средств, которые обычно употребляют вечером, заметно усилится.

Чего вы добьетесь, если будете вести "неправильный" образ жизни? Уверяем вас, что не только плохого состояния кожи (это, можно сказать, гарантировано, если не прямо сейчас, то впоследствии обязательно), и, как мы не устаем повторять, ухудшения состояния груди, где кожа очень нежна и чувствительна.

Так что сделайте, пожалуйста, соответствующие выводы. Надеемся, что вы достаточно здравомыслящий человек для того, чтобы сделать их вовремя.

Итак, мы познакомили вас с шестью самыми верными способами лишиться своего бюста. Конечно, повторяем, что-то вместо него останется, но вряд ли это "что-то" можно будет сравнить с прежним красивым бюстом безупречной формы.

В конце любой другой главы можно было бы написать, что вам не помешает следовать тем советам, которые мы вам дали на ее страницах. В данном же случае мы скажем: никогда не действуйте перечисленными здесь способами, если хотите, чтобы ваша грудь выглядела безупречно!

Около каждого из этих способов можно было бы поставить большой знак "минус", так как каждый из них ведет к потере красоты. Пусть говорят, что некрасивых женщин не бывает, все же плохое состояние бюста вас не украсит, уверяем вас