

Schönheit ist



natürlich



Optimale Pflege für ein schönes Dekolleté

Egal ob Frau einen großen oder einen kleinen Busen hat, jede sollte ihrem Dekolleté die notwendige Pflege zukommen lassen. Zwar gibt es ein riesiges Angebot an Spezialprodukten, doch reicht im Grunde eine hochwertige Feuchtigkeitslotion und alle zwei Wochen ein Peeling (z. B. aus Olivenöl und Zucker oder 2 EL Crème fraîche mit 1 EL gemahlener Mandeln sowie 1 TL Zitronensaft vermischt) aus, um die zarte Haut zu reinigen und anschließend mit einer Maske zu nähren. Für Masken müssen Sie nicht viel Geld ausgeben, einige Mittel aus der Küche reichen zum Herstellen eines guten Pflegeproduktes aus.

Tipp 1: Eiweiß-Maske

Zutaten: 2 Eiweiße, 2 TL Zitronensaft

Schlagen Sie zwei Eiweiße steif und vermischen Sie die Masse vorsichtig mit zwei Esslöffeln Zitronensaft. Nun tragen Sie das Gemisch auf Hals und Dekolleté auf, lassen Sie die Maske trocknen. Anschließend mit lauwarmem Wasser abwaschen und sanft trocken tupfen. Nun tragen Sie eine Creme Ihrer Wahl auf. Probieren Sie auch mal Wechselduschen aus, denn sie regen nicht nur die Durchblutung an, sie straffen auch die Haut. Die Brust sollte dabei mit kreisenden Bewegungen abgebraust werden.

Tipp 2: Mit Gymnastik den Busen formen

Mit zunehmendem Alter verliert der Busen seine Form, große Gewichtsschwankungen und Schwangerschaften belasten ebenfalls die Brust. Die Brüste bestehen hauptsächlich aus Fettgewebe, doch darunter befinden sich große Muskeln, die Sie durch gezielte Übungen trainieren können, sodass Ihr Busen auch etwas angehoben wird. Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin, führen Sie Ihre Arme vor den Körper und pressen die beiden Handflächen kräftig aneinander. Diese Spannung halten Sie nun ein paar Sekunden, dann wieder entspannen. Das Ganze mehrmals wiederholen. Diese einfache Übung können Sie wunderbar in Ihren Alltag einbauen, wenn Sie zwischendurch ein wenig Zeit haben.

Tipp 3: Ernähren Sie sich richtig

Sie können auch von innen etwas für ein schönes Dekolleté tun. Um die Spannkraft der Haut zu erhalten, ist es wichtig, dass Sie viel Flüssigkeit zu sich nehmen. Am besten in Form von Tee, Wasser oder Fruchtsaftchorlen. Für eine Straffung des Bindegewebes sollten Sie regelmäßig Obst und Gemüse essen und Crash-Diäten auf jeden Fall vermeiden.



Beauty-Tipps