



## 4 trucos para tener unos pechos bonitos



Te damos unos consejos que te pueden servir para tener unos pechos sanos y bonitos.

### **Alimentos que ayudan a mejorar tus pechos:**

**Judías:** tienen muchos componentes que mejoran el crecimiento de los pechos. Las judías verdes son muy eficientes. Las judías tienen una gran cantidad de estrógeno que permite que los pechos estén saludables.

**Jamón:** es un alimento muy saludable, proporciona vitaminas, grasas saludables y proteínas.

### **Hacer ejercicios concretos:**

Hacer deporte mejora el crecimiento y **firmeza de los pechos**. Hay muchos ejercicios que puedes hacer para tu parte delantera. En internet encontrarás un montón de tutoriales y si los haces regularmente notarás la diferencia en seguida.



### **Cuidar la espalda:**

Ir recta hará que tus pechos se vean más atractivos además que te ayudará a disminuir los problemas de espalda.

### **Usar un buen sujetador:**

Que sea tu **talla correcta** (ojo que una cosa es la copa y otra es la espalda) y que cumpla su función. Si tienes dudas sobre tu talla pide ayuda a las dependientas de tiendas de ropa interior (especialmente en las mercerías de toda la vida).