

# Weitere Hinweise zur Brustvergrößerung

## Achte auf eine gesunde Ernährung

Neben einer Brustvergrößerung ist für mehr Volumen auch eine Bruststraffung sehr hilfreich. Hierfür kannst Du zu Hause einige Übungen durchführen, um das Gewebe und die Muskulatur zu straffen. Wenn Du wirklich konsequent bei der Sache bleibst, dann wird sich Deine Brust innerhalb von nur 5 Wochen positiv verändern. Die Straffung der Brust ist für Frauen zwischen 16 und 70 Jahren perfekt geeignet. Die Ernährung musst Du dabei nicht komplett umstellen, aber einige Lebensmittel solltest Du beachten. Viel Vitamin C sorgt für eine straffe und gesunde Haut. Durch eine gesunde Ernährung sorgst Du dafür, dass Deine Brust länger fest und straff bleibt. Zusätzlich solltest Du einige Übungen durchführen.

## Eine perfekte Übung für eine straffe Brust

Setze Dich dafür auf einen stabilen Stuhl und lehne Deinen Rücken gerade gegen die Stuhllehne. Ziehe jetzt Deinen Bauch ein und stütze Deine Füße komplett auf den Boden. In jede Hand nimmst Du eine Hantel und hebe diese bis auf Schulterhöhe nach vorne. Anfangs kannst Du auch eine Wasserflasche verwenden. Achte darauf, dass Deine Ellenbogen im rechten Winkel zur Oberkörperseite liegt. Hebe jetzt Deine Arme ohne die Ellenbogen komplett zu strecken. Diese Position hältst Du 5 Sekunden. Danach gehst Du wieder auf die Anfangsposition zurück. Wiederhole die Übungen mindestens fünf mal und erhöhe nach und nach auf zehn Übungen. Dadurch stärkst Du Deine Rücken- und Brustmuskulatur. Die Brüste werden angehoben und wirken somit runder und praller. Bei den Übungen solltest Du immer auf Deinen Körper hören. Übertreibe nicht, damit Du keine Zerrung oder Muskelkater bekommst.

## Kombiniere einige natürliche Alternativen

Um einen schnellen positiven Effekt zu erzielen, solltest Du einige [natürliche Alternativen](#) miteinander kombinieren. Stelle Deine Ernährung um und nimm viel Fenchel und Vitamin C zu Dir. Gleichzeitig sorgst Du durch Massagen und Cremes für eine gute Durchblutung. Wenn Du regelmäßig o. g. Übungen durchführst, wirst Du sehen, wie sich Deine Brust anzuheben scheint. Außerdem ist es eine perfekte Entspannungsübung nach einem arbeitsreichen Tag. Wenn Du es Dir zutraust, dann verwende eine Brustpumpe mit Schalen. Halte Dich hierbei genau um die Anweisungen des Herstellers. Dann kannst Du mit der Pumpe große Erfolge erzielen. Nur übertreibe es nicht. Wenn Du zu stark pumpst, dann könnte Dein Brustgewebe dauerhaft beschädigt werden. Durch die zusätzliche Einnahme von Tabletten kannst Du Deine Brust tatsächlich vergrößern. Sei nur nicht enttäuscht, wenn alles etwas länger dauert, aber dafür ist es ohne Risiko und viel kostengünstiger wie eine Operation.