**Artículo 1:**

**Cómo Puede Aumentar el Tamaño de Su Busto**

Una buena cantidad de mujeres sueñan con tener los senos más grandes, sin embargo, no quieren someterse a procedimientos quirúrgicos, pero no tienen idea de los métodos que existen para aumentar el tamaño de sus senos sin realizarse cirugías.

Hay muchos métodos que se han usado, y que afirman poder ayudar en el tamaño general del pecho de las damas sin utilizar cirugías de aumento de senos. En este primer correo describiré una variedad de estos abordajes.

La verdad es que no hay ningún ejercicio milagroso que aumentará naturalmente el tamaño de su busto como por arte de magia, pero sí hay muchos ejercicios que aumentan la tonicidad de sus músculos pectorales, lo que consecuentemente da un más saludable sostén a sus senos, brindándole así una forma mejorada.

Esta postura hace que sus senos parezcan más firmes y mejor redondeados.

El entrenamiento más popular es el de push up o levantamiento, y las ejercitaciones con pesas que se enfocan en los músculos pectorales.

Estos ejercicios deberán ser realizados tres veces por semana para lograr notar sus beneficios, y deberá asegurarse de tener suficiente tiempo de descanso a diario, para propiciar que sus músculos se recuperen más rápidamente.

La dieta y la nutrición son esenciales en términos de buscar aumentar el tamaño de sus senos de manera natural. Los alimentos que ingresa a su sistema pueden transformar por completo su salud y su apariencia, por lo tanto es absolutamente esencial que escoja los alimentos correctos.

Aquí nombraremos una variedad de alimentos que han sido notados como de ayuda para el crecimiento y el desarrollo de la glándula mamaria.

Los siguientes alimentos están cargados de fitoestrógenos: las semillas de calabaza, los productos de soya, las semillas de lino, cualquier producto lácteo, los clavos de especia, el jengibre, el tomillo, los pimientos, los garbanzos, los frijoles, los frijoles blancos (porotos), las lentejas, la avena, el arroz integral, las manzanas, las ciruelas, la papaya, las patatas, la calabaza, los tomates y las batatas (ñame o camote).

Todos los alimentos mencionados arriba son una extraordinaria fuente de fitoestrógenos y en verdad deberían ser consumidos a diario si desea aumentar el tamaño de sus senos.

Actualmente hay muchos comentarios sobre sistemas completamente nuevos que ayudan a mejorar el tamaño de los senos de manera natural, sin necesidad de cirugía.

El producto más popular del mercado se llama Brava, este sistema es considerado como de utilidad para mejorar el tamaño general del busto usando una técnica de succión. La persona se coloca dos copas translúcidas de succión sobre sus senos, dejándolas actuar por cierta cantidad de tiempo. Esto supuestamente aumenta la circulación sanguínea hacia las glándulas, provocando que se expandan, y con ello se aumentaría el tamaño de los senos.

Ha habido muchas revisiones de este producto, sin embargo, con un producto como este no obtendría precisamente los mismos resultados que con una cirugía.

Con el Brava no obtendría grandes resultados, no serían resultados drásticos, pero si lo utiliza podría notar algunas mejoras.

Uno de estos tres sistemas, o la combinación de alguno de ellos, puede ser la mejor opción para el aumento de sus senos de manera natural. Para poder lograr un buen resultado, usted debe tomar el compromiso de realizar unas simples tareas, y así podrá cambiar su apariencia para el resto de su vida.

Los aumentos naturales de senos son cada vez más conocidos en Europa, ya que cada vez más mujeres comprenden el riesgo potencial y las complicaciones a largo plazo que los tratamientos quirúrgicos pueden tener.

Si desea comenzar con un tratamiento comprobado para aumentar el tamaño de sus senos, de manera simple, casera y natural, le recomiendo que ingrese para conocer un poco más de mi manual "Cómo Aumentar Su Busto".

Por su nuevo cuerpo,

**>> Su Link de Afiliado << Click Aquí**