



Kérdése van? A Blikk Nők segítenek, ha te megírod a borítékra írva.

Ezen a héten  
**Lévai Tímea**  
aranyas

## Mellfeszesítés

➔ Csak most leszek harmincéves, és még nem is szültem, de a melleim máris elkezdtek megereszkedni. A férjem biztat, hogy semmi probléma, de én érzem, hogy már nem a régi a formám. Félek, hogy szülés után csak tovább romlik majd a helyzet...

(B. T., e-mail)

➔ A mell feszségét a tartószalagok, a bőr és a mell szövetállaga, valamint a mellhez kapcsolódó izmok struktúrája határozza meg. Ma már számos speciális női torna létezik, ezek, főleg a szalagok és izmok erősítésével, képesek segíteni a mell eredeti feszségének visszaállításában.

A bőr és az emlő szövetállapota nagyban függ a táplálkozástól és a hormonális adottságoktól is. Bevált módszer

*A hét érdekessége*

# 13%

A magyarok ekkora része soha nem nézi meg a csomagoláson található tápértékadatokot.

a palástfűtés mellátmosás, amelynél a zaccot nem szabad kidobnia, hanem pakolásként a mellre kell helyeznie úgy, hogy fél óráig melegen tartja, például beborítja egy törölközővel. Ez a módszer rendszeresen alkalmazva sokaknak segített már. Alkalmanként ½ liter vízből és 2 evőkanál fűből, forrázással készítse el a teát!