



# 5 шагов

## К БОЛЬШОЙ ГРУДИ



## Шаг #1: Потребляйте много белка

Высококачественный белок – необходим для роста груди. Это достигается несколькими способами:

1. Белок (протеин) - единственное вещество, которое восстанавливает организм. Стандартные блоки белка, известные как аминокислоты, объединяются, чтобы сформировать кожу, мускулы, кости, зубы, органы... и груди! Белок – строитель груди.
2. Белок помогает удерживать уровни сахара в крови устойчивыми, замедляя выработку инсулина. Поскольку белок сложное вещество, то довольно долго усваивается. Модифицированные углеводы, наоборот, попадают в кровь почти немедленно, вызывая это пик инсулина.
3. Белок обладает мочегонным эффектом. Действует как губка, чтобы поглотить избыток жидкости от клеток, в то время как углеводы имеют тенденцию увеличивать вздутие.

Вот некоторые руководящие принципы :

1. Употребляйте белок при каждом приеме пищи.
2. Стремитесь потреблять 60 или больше грамм белка в день. Это - количество, которое рекомендует большинство диетологов для среднестатистической женщины.
3. Ешьте высококачественный белок. Да, три бигмака в день дают Вам много белка, но это не то, что нам нужно! Яйца и рыба - лучшие источники белка. Они содержат все питательные вещества, необходимые для роста. Кроме того, белок в яйцах, практически идентичен белку в организме человека. Жирная рыба - макрель, форель, сельдь, сардина, тунец альбакора и лосось - великие источники Омега 3 жирных кислот, которые являются существенными для тела.
4. Выбирайте органические белки, когда это возможно.
5. Избегайте соевого белка. Соя – генетически модифицированный продукт!

## Шаг #2: Думайте и увеличивайте грудь

Вы знаете, что вы умны, но вы понимаете, что у вас есть серьезные возможности разума, который влияет на рост груди? Это правда! По словам одного авторитетного доктора, ваш разум просто может стать одной из альтернативы грудным имплантатам.

В одном из исследований, в котором участники были введены в состояние глубокой релаксации и когда им сказали, что их грудь будет увеличиваться, каждый день в течение последующих 12 недель, половине женщин пришлось покупать бюстгалтеры большего размера.

Похоже, сила их мысли была настолько мощной, что вызвала гормональный сдвиг, это и вызвало рост груди! И если они смогли это сделать, так что сможете и вы.

Просто найдите идеальное место для отдыха в течение 5 минут и представьте, что есть



теплое, влажное полотенце, покрывающее груди. Как можно ярче, представьте, что ваша грудь растет и расширяется под полотенцем. Делайте это ежедневно.

Возможно, придется купить бюстгалтер на размер больше в ближайшие недели!

### **Шаг #3: Выпейте чашечку бюстье**

Перед тем, как выпить очередную чашечку кофе, почему бы не попробовать что-то вкусное, которое принесет пользу вашей груди?

Я предлагаю «бюстье»! Бюстье наполняет грудь большим количеством фитоэстрогенов. Вот как это сделать:

В кастрюлю, налейте 1-2 стакана воды с несколькими столовыми ложками семян пажитника (фенугрека). Добавьте, две из следующих пряностей: анис, тмин, фенхеля или лакрицы. Помешивайте воду и доведите до кипения в течение нескольких минут. Вы можете добавить лимонный сок и мед, чтобы улучшить вкус.

Наслаждайтесь 1-2 чашечками «бюстье» в день, чтобы добиться лучшего эффекта!

### **Шаг #4: Массажируйте вашу грудь**

Травы это отличный способ стимулировать рост груди, но дело в том, что они делают только пол дела. Необходимо делать массаж груди! И вот почему:

Массаж увеличивает кровообращение в груди.  
Массаж стимулирует производство пролактина.

Одно из самых больших преимуществ массажа – увеличение кровообращения. Так как фитоэстрогены доставляются через кровь, чем больше циркуляция крови в груди, тем лучше для грудных рецепторов, чтобы забрать то, что им нужно для того, чтобы обеспечить рост.

Производство пролактина еще одно преимущество массажа. Этот важный гормон увеличения груди, которое вызывается очередной стимуляцией груди и сосков.

Делайте массаж груди в течение нескольких минут два раза в день, и вы будете на правильном пути, чтобы увидеть результаты!

### **Шаг #5: Избегайте токсинов и побочных гормонов**

Самая важная вещь, которую нужно сделать, избегать токсинов и побочных гормонов. Эти гормоны могут остановить грудной рост и представляют, довольно серьезную опасность для вашего организма. Где же они прячутся? В пище!

Следующие рекомендации, помогут избежать попадания этих гормонов в организм:



1. Ешьте больше органической и не видоизмененной пищи, если есть такая возможность. Тем самым, в ваш организм перестанут поступать пестициды, гербициды и другие разрушающие гормоны. Ищите органические зерна, мясо, и яйца. Они немного более дороги, но полезны для здоровья.
2. При еде неорганических продуктов можно уменьшить концентрацию химикатов. Просто добавьте столовую ложку уксуса в емкость с водой и отмачивайте продукт в течение 20-30 минут. Отмачивайте задолго до употребления!!
3. При еде неорганического мяса, выбирайте обезжиренные варианты. Токсины имеют тенденцию обосновываться в жировых отложениях.
4. Не храните пищу в пластмассовых контейнерах и никогда не нагревайте пищу в пластмассе. Пластмасса –источник гормональных токсинов. Часть из химикатов, которые держат пластмассовые грибки, могут легко проходить от контейнера в Вашу пищу.
5. Фильтруйте питьевую воду. Обычная вода из-под крана полна химикатов, таких как хлор и фторид. Используйте водный фильтр, сделанный из нержавеющей стали, вместо пластмассового.

## ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ УВЕЛИЧИТЬ СВОЮ ГРУДЬ НА НЕСКОЛЬКО РАЗМЕРОВ

**Поздравляем!**

**Эти 5 простых шагов, дадут вам Уверенный старт  
на пути к большой груди!**

Конечно, данные советы не увеличат вашу грудь на несколько размеров, но вполне могут придать ей более лучшую форму и упругость. Увеличение груди – это сложный процесс, в котором задействовано много механизмов, и от действия каждого из них, зависит конечный результат!

Однако, если вы серьезно относитесь к увеличению груди и хотите максимально увеличить свою грудь в кратчайшие сроки, то рекомендуется, **купить методику BreastRevolution** прямо сейчас! Авторский электронный курс раскрывает наиболее эффективные природные методы увеличения груди когда-либо обнаруженные. В этой комплексной методике Вы шаг за шагом пройдете через процесс увеличения вашей груди «от» и «до».

**[Нажмите здесь,](#)  
[чтобы узнать более подробную информацию](#)**