

注意四個豐胸細節 乳房不縮水

乳房是女性的第二生理特徵，也是女人身體最性感的部位之一，更是吸引男人眼球的部位之一，所以乳房健康很重要，女性朋友要好好呵護，那麼乳房縮水的秘密是什麼？

減脂後乳房會「縮水」這是100%正確的，嚴格說來可能的「縮水」量為25%。這是因為我們胸部的四分之一都被脂肪佔據著，在減肥過程中，全身的脂肪都會被緩慢消耗掉，我們嬌貴的胸部也不例外。但最先瘦下去的說法卻是不可信的，因為消耗部位的順序與多少是不以我們的意志為轉移的，我們身體的其他部位也會隨著脂肪的消耗而縮小。

「搶佔」胸部脂肪：雖然胸部不是「第一受害者」，但我們有方法讓它的脂肪不流失，SIZE不變小嗎？當然了！祇要你注意以下細節：

1.讓健美胸肌成為乳房的護花使者。

你知道是誰在默默守護我們的乳房嗎？是胸大肌，它位於乳房下面，與塑造乳房形狀的纖維組織相連。想像一下，如果我們讓胸肌更飽滿結實，是不是就好像有個充實的地基？就像隆胸手術是插入一種介質，而胸肌練習則是讓身體自身的肌肉長大成為「介質」。

當然，胸肌的發達程度跟自身的體質是相關的，它不可能長到無限大。胸部的練習有很多，從簡單的俯臥撐，到使用力量設備的推、舉、擴胸等練習，都是幫助我們發達胸部肌肉的好方法。

2.對神速型減肥說NO！

習慣4：

健康飲食

健康合理

的飲食無疑能

帶來細膩光滑

好皮膚。應少

吃油炸食品、

紅肉，少喝咖

啡，限制酒精

和糖分的攝入。

同時增加

各種維他命的補充，喝綠茶，多吃水果和蔬菜。

習慣5：使用SPF產品

美麗的肌膚應該能夠接受陽光和紫外線的考驗。

為了保護肌膚受到紫外線的傷害，除了戴帽子和長手套外，還要塗抹防曬霜，你可以選擇具有防曬功能的保濕霜，它沒有那麼油膩而且具有保濕效果。

習慣6：多喝水

多喝水是美麗的必修課，可以嘗試每天8杯水的原則，你的肌膚或許會有質的飛躍。

習慣7：化淡妝

太濃的妝面不利於你的臉部肌膚呼吸，所以每日的妝面應以淡妝為主。當然了，有了好肌膚，不用化妝，你也可以自信出街。

習慣8：定期去角質

定期去角質是護膚的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣9：使用爽膚水

爽膚水是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣10：使用眼霜

眼霜是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣11：使用面膜

面膜是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣12：使用精華液

精華液是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣13：使用乳液

乳液是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣14：使用面霜

面霜是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣15：使用防晒霜

防晒霜是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣16：使用卸妆油

卸妆油是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣17：使用洁面乳

洁面乳是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣18：使用爽肤水

爽肤水是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣19：使用精华液

精华液是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣20：使用乳液

乳液是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣21：使用面霜

面霜是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣22：使用防晒霜

防晒霜是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣23：使用卸妆油

卸妆油是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣24：使用洁面乳

洁面乳是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣25：使用爽肤水

爽肤水是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣26：使用精华液

精华液是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣27：使用乳液

乳液是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣28：使用面霜

面霜是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣29：使用防晒霜

防晒霜是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣30：使用卸妆油

卸妆油是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣31：使用洁面乳

洁面乳是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣32：使用爽肤水

爽肤水是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣33：使用精华液

精华液是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣34：使用乳液

乳液是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣35：使用面霜

面霜是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣36：使用防晒霜

防晒霜是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣37：使用卸妆油

卸妆油是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣38：使用洁面乳

洁面乳是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣39：使用爽肤水

爽肤水是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣40：使用精华液

精华液是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣41：使用乳液

乳液是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣42：使用面霜

面霜是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣43：使用防晒霜

防晒霜是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣44：使用卸妆油

卸妆油是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣45：使用洁面乳

洁面乳是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣46：使用爽肤水

爽肤水是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣47：使用精华液

精华液是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣48：使用乳液

乳液是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣49：使用面霜

面霜是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣50：使用防晒霜

防晒霜是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣51：使用卸妆油

卸妆油是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣52：使用洁面乳

洁面乳是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣53：使用爽肤水

爽肤水是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣54：使用精华液

精华液是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣55：使用乳液

乳液是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣56：使用面霜

面霜是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣57：使用防晒霜

防晒霜是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣58：使用卸妆油

卸妆油是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣59：使用洁面乳

洁面乳是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣60：使用爽肤水

爽肤水是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣61：使用精华液

精华液是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣62：使用乳液

乳液是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣63：使用面霜

面霜是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣64：使用防晒霜

防晒霜是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣65：使用卸妆油

卸妆油是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣66：使用洁面乳

洁面乳是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣67：使用爽肤水

爽肤水是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣68：使用精华液

精华液是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣69：使用乳液

乳液是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣70：使用面霜

面霜是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣71：使用防晒霜

防晒霜是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣72：使用卸妆油

卸妆油是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣73：使用洁面乳

洁面乳是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣74：使用爽肤水

爽肤水是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣75：使用精华液

精华液是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣76：使用乳液

乳液是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣77：使用面霜

面霜是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣78：使用防晒霜

防晒霜是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣79：使用卸妆油

卸妆油是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣80：使用洁面乳

洁面乳是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣81：使用爽肤水

爽肤水是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣82：使用精华液

精华液是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣83：使用乳液

乳液是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣84：使用面霜

面霜是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣85：使用防晒霜

防晒霜是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣86：使用卸妆油

卸妆油是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣87：使用洁面乳

洁面乳是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣88：使用爽肤水

爽肤水是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣89：使用精华液

精华液是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣90：使用乳液

乳液是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣91：使用面霜

面霜是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣92：使用防晒霜

防晒霜是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣93：使用卸妆油

卸妆油是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣94：使用洁面乳

洁面乳是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣95：使用爽肤水

爽肤水是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣96：使用精华液

精华液是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣97：使用乳液

乳液是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣98：使用面霜

面霜是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣99：使用防晒霜

防晒霜是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣100：使用卸妆油

卸妆油是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣101：使用洁面乳

洁面乳是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣102：使用爽肤水

爽肤水是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣103：使用精华液

精华液是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣104：使用乳液

乳液是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣105：使用面霜

面霜是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣106：使用防晒霜

防晒霜是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣107：使用卸妆油

卸妆油是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣108：使用洁面乳

洁面乳是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣109：使用爽肤水

爽肤水是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣110：使用精华液

精华液是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣111：使用乳液

乳液是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣112：使用面霜

面霜是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣113：使用防晒霜

防晒霜是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣114：使用卸妆油

卸妆油是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣115：使用洁面乳

洁面乳是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣116：使用爽肤水

爽肤水是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣117：使用精华液

精华液是每日肌膚護理的重要組成部分。若是跳過這一步，你的肌膚很容易變得死氣沉沉。

習慣118