

# 2 dicas caseiras que funcionam mesmo para eliminar a flacidez e deixar os seios bem firmes

Você já se sentiu desconfortável com o formato dos seus seios?

Algumas mulheres buscam resolver esse problema com remédios, exercícios e até simpatias.

No entanto, na maioria das vezes, todo o esforço parece em vão.

Pensando nisso, nós trouxemos métodos realmente eficazes para deixar seus seios mais modelados.

O exercício e a receita natural que vamos apresentar trabalham para que os seios fiquem mais rígidos e sem excesso de gordura.

E funcionam mesmo.

Pode confiar!

Veja como proceder:



Deite com as costas sobre um tapete ou uma cama.

Em seguida, segure um peso de 2kg em cada mão.

Levante os braços em linha reta acima do peito.

Feito isso, abaixe-os totalmente abertos para o lado, o máximo que puder, como se você fosse um avião.

Depois retorne para a posição inicial, repetindo o procedimento com 3 séries de 10, diariamente.

Basta apenas um mês para que você comece a perceber os resultados.

Agora aprenda a fazer um remédio caseiro e natural para reforçar o tratamento.

Você só vai precisar de azeite extravirgem de oliva.

Deite em sua cama sobre alguns travesseiros.

Coloque um pouco de azeite nas mãos, esfregue e passe em casa peito.

É importante fazer massagens em forma de pequenos círculos.

10 movimentos circulares já é o suficiente para cada mama.

Caso sinta que há excesso de óleo sobre a pele, você pode remover com uma toalha.

Mas, se possível, deixe secar naturalmente, pois o azeite traz benefícios à pele.

Esta receita precisa ser realizada todos os dias ou, pelo menos, três vezes por semana.

<http://www.curapelanatureza.com.br/post/11/2015/2-dicas-caseiras-que-funcionam-mesmo-para-eliminar-flacidez-e-deixar-os-seios-bem>



São Paulo, SP, 31 Outubro de 2017

Mkmouse