

## Tonifier sa poitrine

### Un coup de froid

On sait bien, il y a des manières plus douces de terminer sa douche que par un jet froid sur les seins... Et pourtant, l'eau froide, rien de tel pour raffermir la peau et les tissus de notre poitrine, ainsi que pour raviver la circulation sanguine sur cette zone. Et si l'on veut tonifier sa poitrine, il est indispensable d'agir sur la fermeté de la peau, alors on prend une grande inspiration et on oriente le mitigeur de la douche vers le bleu... En plus, ça a le mérite de nous réveiller en moins de deux.

### La technique de la prière

Bien sur, il ne s'agit pas ici de faire une prière à une quelconque divinité pour qu'elle rende nos seins plus fermes ! Non, en fait on va tout simplement faire un petit exercice qui va raffermir notre poitrine.

Pour ce faire, on s'assoit par terre, en joignant les paumes des mains, coudes à la verticale, à hauteur de poitrine, comme si l'on priait (d'où le nom!). Durant 2 minutes, on va presser nos paumes l'une contre l'autre, puis relâcher, et recommencer à presser. Matin et soir, hein ! Ce petit exercice n'a l'air de rien, mais grâce à lui on fait travailler en profondeur tous les muscles qui entourent la poitrine. Idéal pour tonifier en douceur sa poitrine...

## Les massages

Pour entretenir l'élasticité de la peau, pas besoin d'aller se compliquer la vie : il existe une solution naturelle et accessibles à toutes, le massage ! Le but du jeu : stimuler la circulation sanguine, ce qui va apporter de la fermeté à notre décolleté. Dès qu'on sort de la douche (après un petit jet d'eau froide!), on passe par la case « massage » sur la poitrine et le buste. Et pour que le massage soit encore plus efficace, on n'hésite pas à l'effectuer avec des huiles d'essentielles (santal et argan) ou des crèmes spécialement prévues pour raffermir les seins.

## Quel(s) sport(s) pratiquer ?

S'il y a bien un sport qui est génial pour tonifier la poitrine, c'est la natation. Et pas besoin d'être une experte en nage papillon pour avoir un décolleté de rêve : la brasse classique est amplement suffisante pour faire travailler en profondeur la ceinture musculaire de la poitrine ! Bon, si on est un peu plus expérimentée, on peut tenter le dos crawlé, qui est également très efficace.

Et si le sport on préfère le pratiquer de chez soi, on peut également investir dans un appareil de fitness spécialement conçu à cet effet, qu'il faut presser pour faire travailler les pectoraux !

## Un masque tonifiant

Pour finir, un petit remède de grand-mère ! Comme la plupart des remèdes de grand-mère, il est aussi bizarre qu'efficace...Il s'agit de s'appliquer une fois par semaine sur la poitrine un masque à base de concombre et de jaune d'oeuf.

Pourquoi donc ? Et bien parce que le concombre a des vertus tonifiantes naturelles, et que le jaune d'oeuf est riche en protéines qui vont rebooster les muscles de la poitrine. Côté préparation, c'est simple : on mixe un concombre, et on mélange avec un jaune d'oeuf et un peu de beurre, jusqu'à obtention d'une pâte. On applique et on laisse poser une demi-heure, avant de rincer à l'eau très froide !