

100% Natural

Sin Cirugías

Sin Cremas

Sin Pastillas



CÓMO AUMENTAR SU BUSTO

Técnicas Naturales Para Aumentar Su Busto

Pilar Merlino

Bienvenida A “Cómo Aumentar Su Busto”





CLICK AQUI
PARA DESCARGAR
COMPLETO



Contenido

Introducción	6
Capítulo 1.	
Los Pechos ¿Qué Son? Su Anatomía	7
El Papel De Las Hormonas	8
Capítulo 2.	
¿A Qué Se Debe Que Sus Pechos Crezcan	10
Nivelación Del Estrógeno. El "Falso" Estrógeno	11
La Prolactina	11
La Hormona De Crecimiento	11
La Testosterona	12
Capítulo 3.	
Cómo Lograr Una Mejor Apariencia	13
Qué Ropas y Qué Postura Adoptar Para Sacar Provecho A Sus Pechos	14
No Se Olvide De Los Ejercicios	17
Importante	20
Capítulo 4.	
La Base Del Programa	21
Las Hierbas	21
Las Poderosas Hierbas Involucradas En El Programa De Aumento Mamario	21
Todo Lo Que Debe Tener En Cuenta Al Utilizar Hierbas	17
Puede Haber Efectos Secundarios	24
Todo Lo Que Debe Tener En Cuenta Al Utilizar Hirebas	24
Cómo Utilizarlas	25
Tinturas De Hierbas	26
Cremas Caseras	27
Cómo Realizar Los Masajes	28

Capítulo 5.

Esta Será Su Rutina _____	30
A Qué Se Enfrentará? _____	30
Posibles Efectos Secundarios _____	31
Cómo Comenzar? _____	32
Primer Trimestre _____	33
Segundo Trimestre - Del Quinto Al Octavo Mes _____	37
Últimos Cuatro Meses - Del Noveno Al Decimo Segundo Mes _____	37
¿Qué Hacer Si Aun No Ha Logrado Su Objetivo? _____	37

Capítulo 6.

Asegurar Resultados Permanentes _____	38
Mantener Los Pechos En Su Lugar _____	38
Equilibrio Hormonal _____	38
Alimentación Adecuada _____	39
Permitidas y No Permitidas _____	41
Alguna Preferencia Dentro De Las Proteínas? _____	44

Capítulo 7.

Una Mejor Alimentación Arroja Mejores Resultados _____	45
Pollo Con Salsa De Arándanos _____	45
Yogurt Helado _____	46
Sopa De Repollo y Queso De Soja _____	47
Omellette _____	48
Sopa De Escarola Con Albóndigas _____	49

Conclusión _____	50
------------------	----

Introducción

Desde hace años vengo librando una lucha personal con este “pequeño” problema, y me ha inspirado para escribir este libro.

En la escuela, no podía dejar de sentirme infeliz por los pechos que tenía. No me sentía sexy, y debía usar un sujetador con relleno.

Millones de mujeres como nosotras han sido víctimas de burlas, durante la adolescencia e incluso durante nuestra vida adulta, algo que no es para nada gracioso.

Lo he sentido, y sé que es muy difícil y sobretodo frustrante ver a otras mujeres con grandes y turgentes pechos.

Después de años de agotadoras investigaciones sobre este tema, volcadas en mi libro, no solo he logrado aumentar mi busto y el talle de mi sujetador, logré también sentirme realmente una mujer. No solo me permitieron sentirme sensual, también me ayudaron a formar mi carácter, es como si ellos fueran mucho de lo que somos, y cuanto más grandes, mas sobresalimos.

En este libro encontrará, técnicas, masajes, y diferentes rutinas para lograr el resultado deseado, pero también advierte que debe esperar de él y de qué manera enfrentar y aceptar su vida.

He sufrido mucho, fue el hazmerreír durante prácticamente toda mi vida. A nadie le interesó lo que podría estar sufriendo internamente, y ese dolor duró años.

Como anticipo anteriormente, he investigado durante años, y logre superar mi “pequeño problema”. En mi libro encontrará todo lo que necesita para que sus senos crezcan de una manera 100% natural.

Existe una solución para su problema. No es difícil, solo debe aprender exactamente lo que cientos de mujeres en todo el mundo han estado utilizando por años para lograr aumentar el tamaño de sus senos de manera natural.

Trataremos diversos temas en el libro, como, es posible que crezcan si ya hemos pasado nuestra etapa de crecimiento, o como hacer nuestras propias cremas para acentuar el busto con ingredientes que podemos tener en casa, como reafirmarlos, estar a gusto con su tamaño, entre otros.

Yo misma he probado lo que dice el programa, y he logrado muy buenos resultados, toda la información que he volcado en este libro está basada en una profunda investigación del tema para que usted pueda aprovechar y salir beneficiada con resultados excelentes. No espere más!



Capítulo 1.

Los Pechos: ¿Qué Son? Su Anatomía

Para poder indagar sobre métodos de crecimiento y técnicas para aumentar el busto, debemos entender antes que son una parte importante de nuestro cuerpo. Debemos saber cómo son internamente, cual es su función, y que podemos hacer para que crezcan.

La función primordial de los senos es la alimentación. Una vez que nacen nuestros hijos, su principal alimento proviene de nuestros pechos. Les damos de mamar, e ingieren de esta manera todo tipo de nutrientes, proteínas y minerales esenciales para las primeras etapas de su desarrollo.

Los pechos son una de las partes más importantes de la mujer, forman parte de su sistema reproductor. No están de adorno para lucir un escote, ni para que jueguen con ellos.

Como se puede apreciar en la imagen, el interior de un pecho está formado por varios elementos.

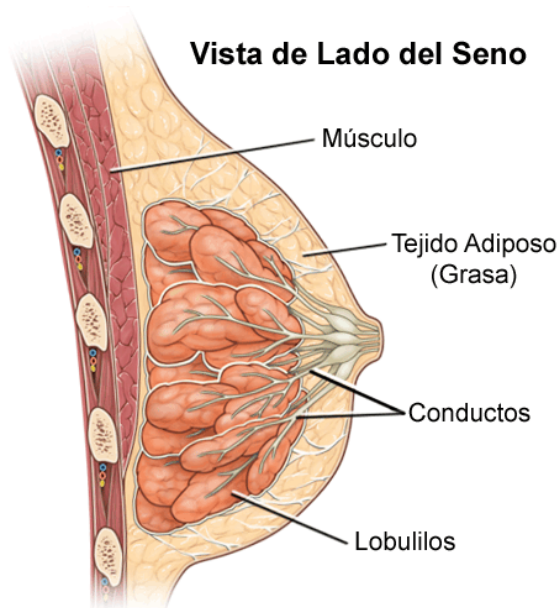
Se trata de un tejido graso que rodea a varios lóbulos, que son los que se encargan de producir y almacenar la cantidad de leche necesaria para alimentar al bebé, a través del pezón.

En cuestión de nutrición, el tamaño de los pechos pequeños no afecta la alimentación de un bebé ya que existen en el mercado diferentes formulas y mezclas que reemplazan la leche materna.

La única diferencia entre un pecho más grande y uno pequeño es la cantidad de grasa y de lóbulos de uno respecto al otro.

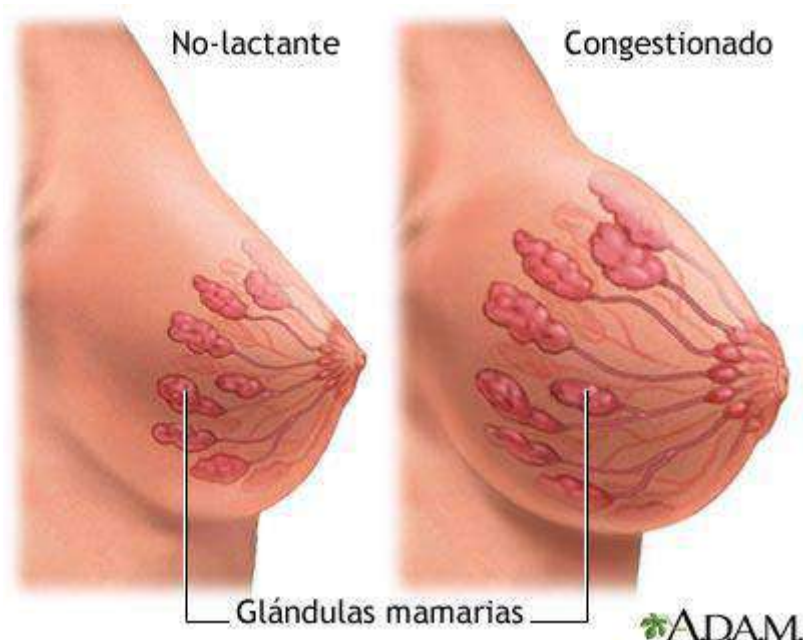
El tamaño de sus pechos puede en realidad verse afectado por varios factores, como la genética, su peso, la postura que adopte, su peso, dieta, etc.

El momento en el cual sus pechos comienzan a crecer suele estar lleno de ansiedad y expectativas sobre su tamaño, forma, como van a lucir, etc.



El Papel De Las Hormonas

Su crecimiento se debe a hormonas. Nuestro cuerpo produce diferentes hormonas a través de sus glándulas. Nuestros pechos crecen debido a la estimulación de ciertas hormonas. Algunas de ellas son el **estrógeno**, y la **hormona de crecimiento**.



El estrógeno, es la hormona que predomina en el cuerpo de la mujer, es responsable de las características sexuales femeninas, la formación de las mamas y la aparición del ciclo menstrual.

El nivel de estrógenos aumenta en la pubertad en los ovarios, estimulando la maduración de la vagina, el útero, las trompas uterinas y los conductos mamarios.

La pubertad en las mujeres arranca cuando se eleva la producción de estrógenos en los ovarios. Luego de esto, el nivel se mantiene constante por unos 25 o 30 años aproximadamente tras los cuales comienza su descenso.

Los receptores localizados en las células del tejido mamario son estimulados por la presencia del incremento en el estrógeno y como resultado el tejido mamario se expande y crece. El estrógeno tiene un efecto particular en el crecimiento y maduración del tejido de los conductos en los senos. El estrógeno actúa como combustible en el crecimiento de los senos principalmente durante la pubertad, a lo largo de los años mientras madura físicamente hasta convertirse en adulto, y durante el embarazo. En estos periodos, la producción de estrógeno aumenta en el cuerpo.

Cuando una mujer alcanza la menopausia los niveles de estrógeno en su cuerpo merman.

La hormona de crecimiento, es una hormona producida durante toda nuestra vida por nuestro cuerpo para estimular el crecimiento, reproducción y regeneración celular.

En este libro, encontraremos, la manera de fomentar la hormona de crecimiento y mantener un equilibrio constante de la misma, para lograr el crecimiento de sus pechos. No es fácil, pero los resultados pueden ser sorprendentes.

La naturaleza, ha diseñado el pecho de la mujer, para producir el primer alimento del ser humano. Pero, en nuestra sociedad, el pecho es un símbolo de feminidad y atractivo sexual, por tal motivo veremos de qué manera podemos hacer que se vean más grandes usando solo métodos naturales.

“De la misma manera que ejercitamos cualquier musculo de nuestro cuerpo, también podemos lograr excelentes resultados con nuestro busto haciendo las cosas correctas”.

Capítulo 2

¿A Qué Se Debe Que Sus Pechos Crezcan?



Debido a la cantidad de interrogantes acerca de cuáles son los alimentos, ejercicios y demás formas naturales para hacer crecer el pecho, debo decir que las hormonas son las únicas responsables.

Son estas, las encargadas de controlar todo el mecanismo de nuestro cuerpo, la grasa, los músculos, el tamaño, etc. Para lograr que sus pechos vuelvan a crecer, las hormonas deben volver a las mismas condiciones en las que se presentaban al inicio de su etapa de desarrollo.

Para esto se las debe activar y así sus pechos “sentirán” que deben seguir creciendo.

Un ejemplo de esto, son los batidos con proteínas o “esteroides” que ingieren los fisicoculturistas. Una forma totalmente natural para mejorar la forma de su cuerpo.

La base para lograr un aumento positivo del busto, es mantener un equilibrio en nuestras hormonas, entre ellas, del estrógeno, la prolactina, la hormona del crecimiento y la testosterona.

Nivelación Del Estrógeno. El "Falso" Estrógeno

El estrógeno es la principal hormona femenina. Es quien se encarga de definir el tamaño y la forma de sus pechos (y de otras partes del cuerpo femenino también). Para esto, su organismo debe tener niveles apropiados y un equilibrio exacto de la hormona, cosa que no siempre sucede y debido a esto, muchas mujeres en la pubertad, no consiguen lograr el desarrollo de sus pechos como les gustaría ya que presentan altibajos en su nivel de estrógenos.

Sin embargo, hay algo que usted debe saber antes de seguir con esta lectura. Existen sustancias a las que estamos expuestas continuamente que tienen las mismas propiedades del estrógeno, pero no lo son. Se las conocen como "xenoestrógenos".

Estos xenoestrógenos hacen que nuestro organismo rechace a la verdadera hormona haciéndolo creer que ya tenemos suficiente de ella. Como consecuencia, los pechos no crecerán. Por tal motivo, debemos suprimir estos falsos estrógenos para que nuestro cuerpo acepte al verdadero. También veremos cómo hacer esto más adelante.

La Prolactina

Esta hormona trabaja en conjunto con el estrógeno. Tiene como función contrarrestar el exceso de este último en su organismo y provocar la acumulación de grasa y desarrollo de sus pechos.

Lo curioso de esta hormona, es que normalmente se produce durante la pubertad y el embarazo. Entonces, usted debe tener el mismo nivel de Prolactina que una mujer embarazada para lograr que sus senos puedan crecer y tomar una buena forma. Esto se puede lograr con la ayuda de ciertas hierbas, y voy a mostrarle como más adelante.

La Hormona De Crecimiento

Como bien lo indica su nombre, esta hormona, es la encargada de originar el crecimiento en nuestro cuerpo. También detecta y contrarresta los niveles altos de otras hormonas.

Hay diversos suplementos y sustancias que estimulan la hormona del crecimiento para que usted pueda sacar provecho de esto y aumentar el tamaño de sus senos de una manera más simple y natural. Más adelante le indicaré cómo hacerlo.

La Testosterona

Así como el estrógeno se conoce como la “hormona femenina”, la Testosterona es llamada la “hormona masculina” debido a que es la principal hormona presente en el hombre.

La testosterona que se encuentra en el organismo de las mujeres, es la encargada de producir el aumento del deseo sexual, aunque también se encarga de que nos veamos menos femeninas, por lo tanto más masculinas y que fracasemos en cualquier intento de aumentar el tamaño de nuestros pechos.

Es muy importante mantener al mínimo el nivel de esta hormona. El nivel de la testosterona sube cuando aumenta el flujo de insulina en nuestro cuerpo.

Para que esto no suceda debemos evitar el aumento de la insulina en nuestro organismo ya que ésta hace que la testosterona se acentúe. Para ello debemos eludir los alimentos que contengan azúcar. Ya veremos cómo hacer que esta hormona no nos impida lograr nuestro objetivo.

CÓMO AUMENTAR SU BUSTO

Sin Cirugías, Cremas o Pastillas!

100%
Natural



CLICK AQUI
PARA DESCARGAR
COMPLETO