

**Aumente
Seus Seios!**



**Você Quer Mostrar
Seios Voluptuosos?**

**Saiba Como Fazer Isso De Uma Maneira
Completamente Segura E Natural**

Pilar Merlino

Bem vinda a
“Como Aumentar Seu Busto”

*Aumente o Tamanho
de Seus Seios!*

Você Conhece Outras Mulheres Com Este Mesmo Problema? Com Este Mesmo Sofrimento?

*Compartilhe este livro eletrônico desde este link
www.ComoAumentarSeuBusto.com para que também
sejam beneficiadas com este programa.*

Você pode utilizar o conteúdo sempre desde que o faça mediante
www.ComoAumentarSeuBusto.com já que é uma marca registrada
de ComoAumentarSeuBusto.com

Você não poderá reproduzir, copiar nem redistribuir o design do web site de ComoAumentarSeuBusto.com, como tão pouco elementos individuais do design do web site ou logos de ComoAumentarSeuBusto.com, sem a permissão expressa por escrito de ComoAumentarSeuBusto.com.

A marca registrada de ComoAumentarSeuBusto.com identifica nossos produtos e permite que o público conheça a origem dos mesmos. Você poderá fazer uso de nossas marcas registradas em publicidade e materiais promocionais assim como em referência a nossos produtos e serviços sem nossa permissão, sempre e quando siga as práticas padrão de uso de marcas registradas e forneça a atribuição correta.

Tenha sempre presente que tudo aqui exposto foi criado com fins estritamente educativos e informativos. A autora, não é profissional da medicina, de modo que antes de realizar qualquer mudança em sua rotina alimentícia, ou começar uma atividade física deve consultar seu médico.

Conteúdo

Introdução _____	5
Verdades Sobre Nossos Seios _____	6
Mas, Por Que Existem Mulheres Com Seios Pequenos? _____	8
As Massagens Como Terapia De Aumento Mamário _____	10
Que Alimentos Contêm Hormônios De Crescimento? _____	12
Que Roupas Devo Vestir Para Que Meus Seios Pareçam Maiores? _____	16
Consiga Volume e Firmeza Com Exercícios _____	18

Introdução

Ter um busto pequeno possivelmente traz um terrível problema para milhões de mulheres como você e como eu no mundo. Foram realizados centenas de estudos, e seus resultados mostraram a importância do tamanho do peito para uma mulher e o traumático que pode chegar a ser se for muito pequeno em comparação ao resto da população feminina.

Ao realizar estes estudos foram encontradas diversas reações negativas, como a perda de nossa auto-estima e nossa confiança, um estado anímico baixo, dificuldade para relacionar com outras pessoas, o medo do ridículo e uma incapacidade manifesta para desfrutar do sexo.

Nas próximas páginas encontrará a solução para o seu problema. Verá que a única solução não é a cirurgia, que existem outros métodos com os que pode conseguir aumentar seu busto e o mais importante, o fará de uma maneira completamente natural!

Eu consegui! Por isso compartilho com você hoje todos meus segredos.

Você pode encontrar muito mais informação sobre como aumentar o tamanho de seus seios, de maneira natural e rápida em meu web site:

www.ComoAumentarSeuBusto.com

Verdades Sobre Nossos Seios

Um busto levantado e duro costuma ser sumamente atraente, mas e se o busto for pequeno?

A razão de ter seios pequenos pode ser devido a vários fatores, entre eles aqueles hereditários ou a um insuficiente desenvolvimento hormonal.

Quando nossos seios não crescem durante a puberdade, geralmente se deve a uma deficiente produção de hormônios. Se você se encontra nessa etapa, é indispensável consultar um ginecologista para que de alguma forma se estimule seu desenvolvimento.

Para nós, nossos peitos são uma das partes mais importantes de nosso corpo. São também muito sensíveis e um símbolo de nossa feminilidade. É por isto que as mulheres buscam cada vez mais, ter peitos grandes, arredondados e perfeitos.

Existem duas opções para conseguir isto, uma é ir a um cirurgião, donde poderemos conseguir com sua ajuda e mediante implantes, ter peitos grandes. Alternativamente, podemos começar uma rotina totalmente natural que depois de um tempo nos fará mostrar seios de maior tamanho e com um aspecto totalmente natural.

O que sucede com muitas mulheres é que só analisam a primeira opção. Mas quem deseja recorrer aos implantes, deve ter certeza de estar em bom estado físico e emocional, informar-se adequadamente em relação ao procedimento, ter expectativas realistas dos resultados e acudir a um cirurgião plástico certificado.

O que elas não sabem é que expõem seu corpo a um sem fim de possíveis danos.

Muitas cirurgias costumam deixar traumas pós-operatórios, são dolorosas e até às vezes, depois de todo o sofrimento e dinheiro investido, não se conseguem os resultados buscados.

Por outro lado existe muita pouca informação sobre esta rotina à base de produtos naturais para o crescimento dos peitos.

Muitas pessoas pensam que as mulheres querem aumentar os peitos para agradar a um homem, conseguir sucesso profissional etc., mas na realidade a principal razão, é nossa autoestima. Nada melhor que estar bem para ser capazes de conseguir tudo o que nos proponhamos.

Investiguei faz anos sobre este tema colocando em prática comigo mesma. Não só é um método que garanto ser capaz de dar solução a seu problema, mas se trata de um método completamente natural.

Sem arriscadas e dolorosas cirurgias e sem nenhuma substância perigosa ou artificial. Como falei anteriormente minha solução a nosso problema é completamente natural!

Você acreditaria em mim se te disser que você pode aumentar o tamanho de seu sutiã até dois tamanhos? Se você está disposta a seguir meus conselhos, o conseguirá sem problemas.

Você pode encontrar muito mais informação sobre como aumentar o tamanho de seus seios, de maneira natural e rápida em meu web site:

www.ComoAumentarSeuBusto.com

Mas, Por Que Existem Mulheres Com Seios Pequenos?

Não são poucas as mulheres que sofrem deste problema, e a primeira coisa a entender é que isto se deve ao Estrogênio.

O estrogênio é o hormônio feminino por excelência. O principal papel dos hormônios heterogênicos em nosso corpo é o de estimular o crescimento e o desenvolvimento de nossas características sexuais e nossa reprodução.

Essencialmente, é responsável pela mudança de nossos seios durante a adolescência e a gravidez (incluindo o desenvolvimento dos condutos de leite para a lactação), e do crescimento da parede uterina na primeira parte de nosso ciclo menstrual.

É quem começa a ser produzido em nosso organismo durante a puberdade e é responsável de que nosso corpo comece a tomar as formas características de “mulher” fazendo que nossas curvas se insinuem cada vez mais.

É por isso que na puberdade é donde notamos o maior crescimento. É o momento de nossas vidas donde os hormônios estão mais ativos. Por tal motivo é que as mudanças são rápidas e constantes.

Com o tempo, estes hormônios começam a ser cada vez menos produzidos. Ao diminuir os níveis de estrogênio em nosso corpo, diminui nosso crescimento.

Nosso corpo produzirá suficiente estrogênio para permitir ao corpo uma estabilidade que fará que nosso período menstrual siga seu curso. Mas nossos peitos não seguirão crescendo.

Na idade adulta já não crescemos, mas sim aumentamos de peso. Claramente, não é o que as mulheres buscam.

Depois de muito ler e buscar uma solução, descobri que a melhor maneira de aumentar nossos peitos sem cair em uma cirurgia, é com um aumento de estrogênio mediante suplementos herbários. É uma rotina que diagramei e que poderá seguir de maneira simples, natural e sem riscos colaterais.

Como já mencionei, vivi com este problema e tratando de conseguir uma melhora em mi aspecto físico durante toda minha vida e é por isso que investiguei incansavelmente até conseguir meu objetivo.

O estrogênio se faz presente em várias ervas, frutas e plantas. Sabemos que toda a medicação é feita em base a estas. Se você está disposta a que seus peitos cresçam, deve testar com esta rotina. Isso permitiu mudar minha figura e poder aumentar meu tamanho de busto satisfatoriamente em muito pouco tempo.

Você pode encontrar muito mais informação sobre como aumentar o tamanho de seus seios, de maneira natural e rápida em meu web site:

www.ComoAumentarSeuBusto.com

As Massagens Como Terapia De Aumento Mamário

Para uma grande maioria de mulheres, seus peitos andam junto com a autoestima. É por isto que muitas vezes resulta um problema quando os peitos não têm o tamanho que desejamos. É aí quando começa a rondar a ideia de uma cirurgia estética. Os implantes costumam ser uma solução rápida, mas também podem trazer consequências não desejadas.

Compartilharei com você um segredo que será de grande utilidade, e muito mais se você é inimiga das cirurgias desnecessárias. Estou falando das massagens como terapia para conseguir um aumento de nossos peitos.

A massagem faz maravilhas já que estimula o crescimento de nossos seios. E se utilizamos os produtos adequados à base de ervas poderemos ver resultados a curto prazo. Assim, podemos dizer que temos um recurso totalmente natural que poderá fazer que nossos peitos aumentem de tamanho!

Como sucede a magia? Pois verá, a massagem não só nos permite conseguir penetrar o produto nos tecidos, mas também estimula a circulação. Estivemos falando de aumentar a ingestão de estrogênio em nossa dieta, seja através de ervas e suplementos herbários, ou fabricando nossos próprios cremes e potencializando com estes suplementos.

Os estrogênios que estão nas ervas se conhecem como fito estrogênios. Resulta que estes fito estrogênios são transportados ao longo do fluxo sanguíneo (a massagem estimula a circulação) fazendo que flua mais sangue diretamente aos seios e que estes (em realidade os receptores que existem nas mamas) recolham tudo o necessário para aumentar de tamanho.

Existe outro benefício através da massagem, é o aumento de prolactina, um importante hormônio que se produz durante a lactação devido à estimulação tanto do mamilo como da mama.

Se você realiza esta rotina diariamente durante 30 minutos, em um mês terá que mudar seu tamanho de sutiã porque crescerá de forma notável.

Para realizar estas massagens, seria muito conveniente utilizar algum leite corporal ou óleo. Se preferir utilizar óleos, aqui tem uma receita excelente. É ideal utilizar óleo de amêndoas como base, por sua composição. Contém grande quantidade de proteínas, minerais e vitaminas (A, B e E).

Cada 50 ml de óleo agregue algumas gotas de essência de ylang ylang e gerânio. O ylang ylang dará a sua pele umectação enquanto o gerânio estimula a regeneração celular e regula a produção hormonal dos órgãos, entre eles os sexuais.

Esfregue bem suas mãos para que estas estejam quentes, logo apoie em seus peitos e comece a realizar massagens de forma circular. Com sua mão direita faça os movimentos em sentido horário e com a esquerda ao contrário. Logo realize outros movimentos, como pequenas pressões ao redor do seio.

Faça isto por 10 a 15 minutos três vezes ao dia. Isto a ajudará a aumentar seus peitos. Começará a notar as mudanças depois de um mês.

Estas massagens são muito fáceis de realizar. Só deve ser constante e tomar um tempo todos os dias para você. Não é algo novo já que estas massagens vêm sendo usadas desde a antiguidade. Eu tive grandes resultados.

Você pode encontrar muito mais informação sobre como aumentar o tamanho de seus seios, de maneira natural e rapidamente, em meu website:

www.ComoAumentarSeuBusto.com

Que Alimentos Contêm Hormônios De Crescimento?

Como mostrado, os hormônios têm um papel fundamental na saúde e na beleza de toda mulher. Quando existem problemas no equilíbrio dos hormônios, isto se reflete em todo o organismo como, por exemplo, no desenvolvimento de nossos seios.

Vimos que crescemos durante um lapso de tempo chamado puberdade. Nossos peitos também. Para que isto suceda, deve haver um equilíbrio hormonal em nosso corpo.

Já comentamos do estrogênio, mas existem outros hormônios muito importantes que devem trabalhar em conjunto com esta para que o tecido mamário se desenvolva de forma ótima.

Estes hormônios são: progesterona, prolactina e prostaglandinas entre outras. Conseguir um desenvolvimento pleno de seus peitos depende do equilíbrio que estas mantenham, caso contrário pode ver-se severamente diminuída sua capacidade de desenvolvimento.

Também falamos que existem certas ervas e plantas que contêm uma substância denominada fito estrogênio, que é uma substância similar ao estrogênio e possui as mesmas propriedades.

Uma vez em seu organismo, os fito estrogênios começam a atuar como se fossem realmente hormônios e promovem o desenvolvimento do tecido glandular mamário fazendo que seus peitos cresçam e tenham uma boa tonicidade.

Você pode encontrar muito mais informação sobre como aumentar o tamanho de seus seios, de maneira natural e rapidamente, no meu website:

www.ComoAumentarSeuBusto.com

Reuni a seguir alguns dos mais importantes hormônios de crescimento do busto que deve considerar:

- **Saw Palmeto.** É uma planta que cresce nas regiões costeiras do sul dos Estados Unidos. Durante muitíssimo tempo alguns povos nativos americanos utilizaram para fazer remédios naturais. Contêm um óleo essencial com fito estrogênios que previnem a atrofia mamária. Ajuda a fortalecer e construir tecido muscular.
- **Pueraria Mirifica.** Esta planta originária de Tailândia e Mianmar também se conhece como Butea Superba ou Kwao kua. As mulheres das comunidades rurais de Tailândia consomem Pueraria Mirifica como uma eficaz medicina tradicional há mais de cem anos.

De suas raízes se extrai o miroestrol, doexymiroestrol e cumestanos, que são fito estrogênios muito potentes. Suas raízes têm a virtude de substituir os hormônios femininos tendo como consequência um aumento no tamanho do busto e um aumento em sua firmeza. Estudos realizados demonstraram que, mulheres que fizeram tratamentos com suplementos herbários à base de Pueraria Mirifica, aumentaram até em 80% o tamanho de seus seios. É possível conseguir Pueraria Mirifica em cápsulas ou em cremes, ambos preparados para tratar o aumento de seios.

- **Trevo Vermelho.** Originária de Europa, aporta a seu organismo uma grande quantidade de nutrientes como o cálcio, cromo, magnésio, fósforo, vitamina C entre outros. O trevo vermelho tem muitas propriedades médicas. É uma fonte rica de isoflavonas, substância que se libera dentro de corpo como estrogênio.

O mais interessante é que representa um aporte de estrogênio como tratamento hormonal alternativo, já que restabelece o equilíbrio do mesmo em nosso corpo.

- **Raiz de dente de Leão.** Originária de Espanha e comum em América do Sul. Tem muito boas propriedades medicinais. Seu uso não apresenta efeitos secundários. Esta erva em geral pode ser utilizada em sua totalidade por suas qualidades já que promove a formação da biliar e também é um excelente diurético. A chave para formar novas células no tecido mamário está nesta raiz que consegue produzir um aumento considerável.
- **Extrato de Sementes de Feno grego.** Esta planta tem origem no Médio Oriente. É uma das ervas mais ricas em fito estrogênios, os quais nos ajudam a produzir hormônios e aumentam o desenvolvimento das glândulas mamárias.
- **Lúpulo.** É uma planta originária da Europa, Ásia e América do Norte. É um arbusto que tem propriedades medicinais, do qual somente se utiliza sua flor. O lúpulo é também utilizado desde há muitos anos para a fermentação da cerveja. Na atualidade, ao ser uma erva rica em flavonóides se usa nos suplementos para melhorar o equilíbrio hormonal. Seu uso continuado fortalece células debilitadas e ativa a circulação.
- **Agrião.** Com certeza você já comeu ou ouviu falar desta planta originária de Europa e Rússia. É uma planta silvestre que cresce nos rios ou riachos. O que se ingere são suas folhas, que são ricas em vitamina E e em ácido fólico.

Lembre-se que tanto a vitamina E como o ácido fólico estão ligados ao organismo feminino dado que ambas dão benefícios à fertilidade e sua ingestão é também recomendada em mulheres grávidas.

Não só ajudam a utilizar o oxigênio do corpo melhorando a resposta cardíaca, mas também ajudam ao feto em seu desenvolvimento.

- **Raiz de Dong Quai.** É a erva feminina por excelência. A raiz de Dong Quai se utiliza largamente nos EUA dada sua capacidade para equilibrar o equilíbrio hormonal, devido ao fito estrogênios presentes na mesma. Tem a virtude de dar equilíbrio hormonal em todas as fases da vida da mulher. Restaura a energia, a vitalidade, promove a progesterona de forma natural e estimula o crescimento das mamas. É muito utilizada na etapa da menopausa.
- **Sementes de Erva-doce.** Planta de origem Mediterrânea. Nela está um alto nível de flavonóides. Os flavonóides têm efeitos similares ao estrogênio, mas mais suaves, e são muito importantes se existirem um déficit hormonal de estrogênio.
- **Raiz de Dioscorea Mexicana:** como o indica seu nome, é originária do México. É uma erva silvestre e se utiliza como suplemento herbário em tratamentos para a osteoporose. É rica em fotoquímicos (diosgemina), os quais ajudam ao desenvolvimento celular do tecido. É o que estamos necessitando para ativar o crescimento de nossos seios.

Que Roupas Devo Vestir Para Que Meus Seios Aparentem Maiores?

Devemos aprender a aproveitar o que temos da melhor maneira possível e conhecer que tipo de roupas são melhores para destacar nossa figura.

Estamos vendo como aumentar o tamanho de nossos peitos então, o primeiro que devemos considerar, é que tipo de sutiã estamos usando. É muito importante encontrar um bom sutiã já que nos devemos sentir confortáveis. O sutiã não deve apertar ou “esmagar” seus peitos, mas, como seu nome o indica, estão ali para “sustentar”.

Na atualidade, existem sutiãs muito bonitos e práticos. Existem alguns que já vem com recheio, o que a ajuda a modelar seus seios. O sutiã com recheio dará a sensação de que temos mais busto, enquanto os sutiãs com aros levantarão e juntarão o busto.

Para realçar o busto, devemos escolher sutiãs com corte reto ou os clássicos push up, que levantam e juntam os peitos, e são ideais se temos que usar uma roupa decotada. Na loja com certeza haverá alguém que sabe ajudar para você poder adquirir aquele que realmente te faça sentir bem.

Existem também outros que se fecham na frente ou que têm reforços laterais. Este tipo de sutiã fará que seus peitos se juntem conseguindo não só realçar a curva natural do busto, mas também destacará seu decote. Escolha um de boa qualidade e não se arrependerá.

Se você está de férias ou tem um dia livre para ir à praia, não se desespere! Existe uma grande variedade de trajes de banho que estilizarão sua silhueta, melhorando a aparência de seus seios, já que também os trajes de banho vêm com recheio.

Geralmente, as mulheres de pouco busto, costumam usar blusas ou camisetas muito largas. Isto é um erro. Na hora de escolher suas roupas trate de fazer de maneira que estas sejam mais ajustadas e que juntem seus peitos. As camisetas com decote em V realçam seus seios e se estas são roupas tecidas ou de algodão com lycra, muito melhor. As listras horizontais também serão de grande ajuda.

Se você tem uma reunião de noite, não tema usar um tomara que caia, seus ombros nus farão uma boa equipe com seus peitos.

Certamente que você usa maquiagem para realçar ou cobrir alguns de seus traços. Também pode usar maquiagem em seu decote. Para isto, utilize uma base em pó no mesmo tom que utiliza em seu rosto. Desenhe levemente um E com um pincel na parte superior de seus peitos, desde o esterno até donde se separam um do outro. Devemos “escurecer” mais a mais central de nossos peitos e dar brilho na parte inferior logrando dar mais naturalidade e dissimulando a maquiagem.

Use acessórios como correntes e colares; estes ficarão muito bem em seu decote e mostrarão melhor seus peitos. Adorne seu pescoço com lenços, xales ou pashminas usando como se fosse ser querer. Poderá notar uma grande diferença.

Lembre-se que as cores vivas chamam a atenção, portanto ânimo e use. Combine listas horizontais e babados com cores brilhantes.

Você pode encontrar mais informação sobre como aumentar o tamanho de seus seios, de maneira natural e rápida em meu web site:

www.ComoAumentarSeuBusto.com

Consiga Volume e Firmeza Com Exercícios

Já vimos algumas das ervas que nos serão muito úteis para que nossos peitos possam melhorar seu aspecto. Vimos também que as massagens estimulam o crescimento de nossos seios e aprendemos como devemos vestir para tirar proveito do que temos.

Mas também é conveniente trabalhar em conjunto com o tratamento de ervas, realizando alguns exercícios que a favorecerão em seu plano para aumentar seu busto.

O que deve exercitar são os “peitorais”. Estes músculos estão no torso, justo debaixo de seus peitos, e são os homens quem mais os trabalham conseguindo deixa-los bem marcados e definidos. Você deve tonificá-los para conseguir um aspecto arredondado e firme. Não deve exercitar em excesso já que isto os fará parecer mais “planos” ou masculinos.

Vejamos de que maneira você poderá trabalhar seus peitorais:

1. Deitado sobre um colchonete, com os braços estendidos na altura dos ombros, comece a levantar lentamente para cima de tal maneira que suas mãos se juntem em cima de seu peito. Logo desça novamente os braços lentamente à posição inicial. Este é um exercício que deverá realizar três vezes por semana, repetindo uma série de 10 a 15 levantamentos. Lembre-se que quando se começa a realizar atividade física, deve ir aumentando paulatinamente o esforço para não forçar seus músculos de golpe.
2. De pé, com um peso em cada mão, estenda os braços ao lado de seu corpo e desenhe pequenos círculos para atrás. Conte 15 círculos e logo faça outra série de 15 aumentando um pouco o tamanho dos mesmos.

3. Deitado sobre um colchonete, adote uma posição com os braços estendidos, por cima de seu peito e segurando um peso em cada mão, dobre ligeiramente seus cotovelos na altura de seus ombros, baixando os pesos ao peito e logo levando atrás sempre por cima do peito. Como no exercício anterior realize este exercício três vezes por semana com rotinas de 10 a 15 repetições.

Lembre-se de não aumentar as séries e repetições de forma brusca e não se exercitar muito pois buscamos um aspecto feminino e sexy. Boa Sorte!

Você pode encontrar mais informação sobre como aumentar o tamanho de seus seios, de maneira natural e rápida em meu web site:

www.ComoAumentarSeuBusto.com