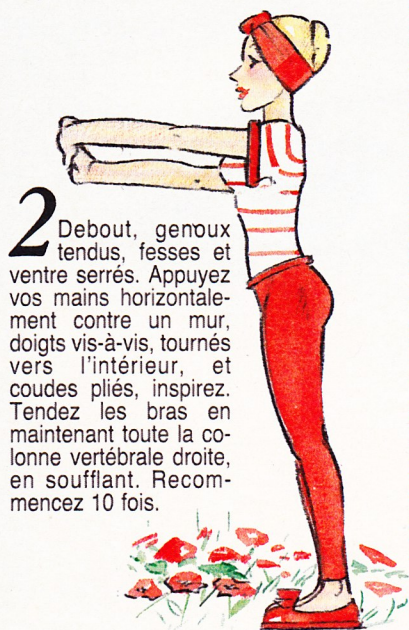


Seins fermes

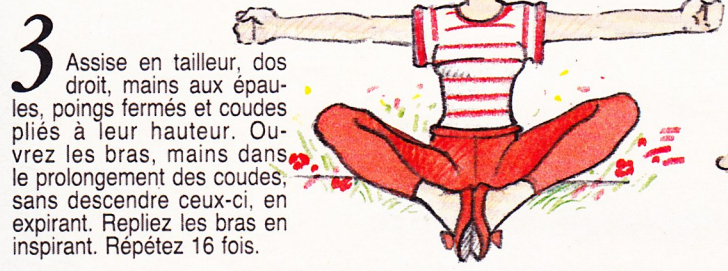
Reprenez l'exercice n° 6 de la fiche gymnastique n° 2



1 Assise en parfaite-ment droit, mains jointes au-dessus de la tête. Pressez de toutes vos forces les paumes l'une contre l'autre, sans bouger le reste du corps et tout en soufflant. Maintenez cette position 5 secondes et relâchez la pression en inspirant. Recommencez 10 fois.



2 Debout, genoux tendus, fesses et ventre serrés. Appuyez vos mains horizontalement contre un mur, doigts vis-à-vis, tournés vers l'intérieur, et coudes pliés, inspirez. Tendez les bras en maintenant toute la colonne vertébrale droite, en soufflant. Recommencez 10 fois.



3 Assise en tailleur, dos droit, mains aux épaules, poings fermés et coudes pliés à leur hauteur. Ouvrez les bras, mains dans le prolongement des coudes, sans descendre ceux-ci, en expirant. Repliez les bras en inspirant. Répétez 16 fois.

Avoir une belle poitrine est le souci esthétique de toute femme, à plus forte raison quand décolletés et maillots la dévoilent. Avant de partir en vacances, assurez-vous de sa fermeté en faisant régulièrement ces exercices.

Les seins sont un défi permanent aux lois de la pesanteur. En effet, ces glandes qui reposent sur les muscles pectoraux (muscles du thorax) ne sont soutenues que par une peau très fine. C'est ce fragile «soutien-gorge naturel» qui doit, par sa tonicité, maintenir les seins en place et leur conserver galbe et fermeté.

En conséquence, pour garder de beaux seins, il est important de développer ses pectoraux grâce à des mouvements bien adaptés, d'observer quelques règles d'hygiène, sans oublier les soins de beauté indispensables. En plus des exercices expliqués ici, pensez à effectuer le dernier de la fiche précédente (n° 2 «Fesses fermes et cuis-

ses fines»). L'idéal est de faire ces mouvements chaque jour; si vous ne disposez pas du temps nécessaire, faites-les 3 fois par semaine.

Les bonnes habitudes

- Choisissez un soutien-gorge bien adapté à la taille de vos seins. Si vous faites du sport, portez un soutien-gorge de forme brassière.
- Adoptez des postures correctes, mettant en valeur votre buste : surveillez la bonne position de votre dos en serrant les omoplates, épaules baissées; gonflez bien la poitrine en inspirant; en marchant, tournez les paumes de mains vers l'extérieur.



4 Debout, genoux tendus, buste et dos bien droits. Rentrez le menton et poussez le crâne vers le haut. Bras tendus le long du corps, paumes de mains tournées vers l'arrière. Tout en expirant, tournez les mains vers l'extérieur de manière à avoir les paumes en dehors, puis inspirez en revenant à la position initiale. Refaites cette rotation 15 fois consécutives.



5 Debout, jambes écartées et genoux tendus. Serrez les fesses et rentrez le ventre. Sans bouger la taille ni le bas du corps, levez votre main droite et passez-la derrière votre épaule puis essayez d'attraper votre main gauche, pliée derrière le dos. Tenez la position 5 secondes et relâchez. Recommencez l'exercice, mais en inversant la position des mains. Respirez normalement. Recommencez 8 fois.



6 Debout, pieds écartés, bras pliés à l'horizontale, mains à la hauteur de la poitrine. Sans descendre les coudes, amenez-les doucement vers l'arrière, en serrant les omoplates et ce, tout en expirant. Revenez à la position de départ en inspirant. Recommencez 8 fois.

Des soins attentifs

- Ne vous exposez pas les seins nus au soleil sans les avoir enduits d'un produit solaire protecteur (indice 6 au moins), car leur épiderme est très délicat.
- Avec un exfoliant très doux, faites un gommage des seins et du décolleté une à deux fois par mois.
- Évitez de prendre des bains trop chauds.
- Terminez toujours votre toilette par un jet d'eau froide; cela raffermi les tissus et contribue à affiner des seins un peu lourds.
- Si vous êtes enceinte ou si vous suivez un régime amaigrissant, prévenez l'apparition de vergetures avec un produit de soin.
- Régulièrement, ou dès que vous en ressentez le besoin, faites une cure avec un produit raffermissant.

**FICHE N° 3
A CONSERVER
LE MOIS PROCHAIN**
Jambes bien galbées

Illustrations L. Berchadsky