

特典3 魔法の育乳メソッド

育乳といえばバストマッサージやサプリと思い浮かべる人も多いと思います。

それで効果がある人とない人、魔法がかかる人、かからない人がいるのはどうしてなのでしょう？



元ひんぬーのわてくし・桜の宮さらがその魔法を
解き明かしました。

それは、、、

魔法の育乳メソッドにおいて大切な**7つのポイント**を抑えているかどうか、ということ！

ではその
7つのポイントとは！？

ズバリ、、、

姿勢、栄養、リンパ・血液の流れ、ブラジャー、マッサージ、睡眠、おっぱいの魔法です。

「はて、なんぞや？」って感じでしょうか(#^^#)
これをすべて満たしていくとバストが変化していきます。
次のページから、この7つのポイントと今日から簡単にできることを説明していきますね！

★魔法の育乳メソッドポイント1★姿勢

突然ですがまず、バストをビルに見立てます。

ビルは安定した土台があって初めて建てることができますね。バストも同じことで、安定した土台がないとちゃんと育っていかないのです。そしてその安定した土台を作るのが「姿勢」なんです！

そのために今からすぐできることは、..

- 足の裏全体を使い大地を踏みしめて歩くこと
- 骨盤が歪まないように足を組んだり片方だけでカバンを持ったり片足立ちしないこと
- 背筋はなるべくまっすぐに保つこと
- 肩甲骨周りや胸郭をストレッチして柔らかくすること
- ぞうきんがけなど大胸筋をほどほどに鍛えること
- 肩は耳の下くらいの位置におき胸を張ること
- スマホやPCなど下を見続けけないこと
- スマホやPCなどを長時間使ったらしっかりストレッチすること

などです。からだを形づくっている骨と筋肉を整えることです。これでバストが育つ土台が出来上がります！



★魔法の育乳メソッド2★栄養

次に、バストが育つための材料＝栄養が必要です。

バストは9割が脂肪なので脂肪を摂れば良いと思われるかもしれませんが、実は違うのです！

おっぱいの脂肪って何のために付いているかご存知ですか？

実は脂肪って、たった1割の乳腺(母乳が出るところです♪)を守るために付いているんです！

なので、おっぱいを育てるなら「乳腺を増やす・元気にする」ことを考えなければいけません。

ではそのために必要な栄養って何かというと、..

「栄養をバランスの良く摂る」ということなのですが、具体的にはこんな栄養素が大切です。

◎大豆イソフラボン(大豆製品)

- たんぱく質(動物性、植物性両方)
- ミネラル(カルシウム、マグネシウム、ナトリウム、カリウム、鉄、亜鉛、ヨウ素)
- ビタミン類(A, B1, B2, B6, B12, C, E)
- アミノ酸(必須アミノ酸)

この中で、大豆イソフラボンは乳腺を作る女性ホルモン・エストロゲンと似た働きをするため、絶対に摂取したいところですが、婦人科系疾患がある場合は悪化してしまう可能性があるので、該当する方は主治医に確認の上摂るようにしてください。また、婦人科系疾患がない方も食べすぎは禁物です。

大豆製品の一日の摂取最大量を記しておきますネ。

- 納豆 2 パックまで
- 豆腐 1丁 300g
- 豆乳 350g(コップ 1杯半)
- きなこ 大さじ7(42g)

これを超えなければ OK です♪



今日からできることとして、大豆製品を毎日の食生活にプラスすることから始めてみてください。更年期障害の予防や緩和にも良いですよ♪

また、大豆イソフラボンと他の栄養素をバランスよく摂るために、こんなメニューもおすすめ！

•山芋と納豆のネバネバあえ

(イソフラボンだけでなく山芋は体を温め免疫機能・新陳代謝アップ)

(材料 2人分)

- 山芋 100g
- 納豆 1パック
- オクラ 4本

1. 山芋は皮をむいて1cmくらいの角切りにする。
2. オクラは塩をまぶし、まな板にこすりつけて産毛を取る。そのまま熱湯でゆで、冷水にとって冷ます。冷めたら薄切りに。
3. すべての具材をお皿に盛り、しょうゆやめんつゆをかけていただきます。
梅やキムチを乗せても OK！夏におすすめ！

・ひじき煮

(鉄分、食物繊維、ミネラルたっぷりで美肌、歯や骨元氣、便秘・冷え解消も)

(材料 3~4 人分)

ひじき 25g
 油揚げ 1枚
 人参 3cm
 大豆(水煮) 50g
 しいたけ(あればお好みで)
 ごま油 大さじ4
 ☆だし汁 2カップ
 ☆酒 大さじ2
 ☆砂糖、しょうゆ 各大さじ3



1. ひじきはざっと洗い、水に20分ほど浸して戻し、水けをきる。
2. 油揚げは縦半分に切ってから細切りにする。人参は皮をむいて細切りに。しいたけも細切りにする。大豆は水けをきっておく
3. 鍋にごま油を熱して1を炒め、油が回ったら2を加えて炒め合わせる。
4. 3に☆を加えて強めの中火で時々混ぜながら汁けがなくなるまで煮る。

冷蔵庫で1週間程度もつのでたくさん作っておくとよいヨ！冷えてもうまい！

◇あとは豆乳にはちみつや甘酒を加えたり、グラタンを牛乳の代わりに豆乳を使ったり、と楽しみながら大豆イソフラボンやほかの栄養素を摂ってみてね！

★魔法の育乳メソッド3★リンパ・血液の流れ

栄養をたっぷり摂ったら、バストまで運んであげないとはいけません。そこで栄養を運んでくれるのが血液なんです♪そしてリンパは血液などの老廃物を取り去ってくれます。老廃物があると栄養もうまくバストに届きませんので、血液とリンパがしっかり流れることが大切です。

そのために今日からできることは、

・水をたくさん飲む！

血液やリンパ、おっぱいも、人のからだの6割は水分なんです。常温で1.5リットル以上、夏はそれ以上飲めるといいですね。



・こまめに歩く、ストレッチをする！

じっとしていると血流、リンパの流れが滞ります。

デスクワークが長い人はこまめに歩く、屈伸運動、手足のストレッチなどを行きましょう。

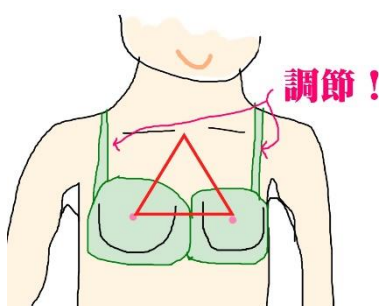
★魔法の育乳メソッド4★ブラジャー

ブラは脇や背中のお肉をバストに固定してくれる神的なアイテムなんです。

…が！！8割の女性が間違ったブラのつけ方をしています。

何よりもまず、できれば今すぐにでもしていただきたいことは、

高さ調整！！



ブラのストラップを調整して、鎖骨の真ん中と両乳首を結んだかたちが正三角形になるようにしてください。

「すこし高いかも」と思うかもしれませんが、実はこれが理想・美乳の位置なんです。

これができたら脇からお肉を持ってきてカップに入れ込みましょう！

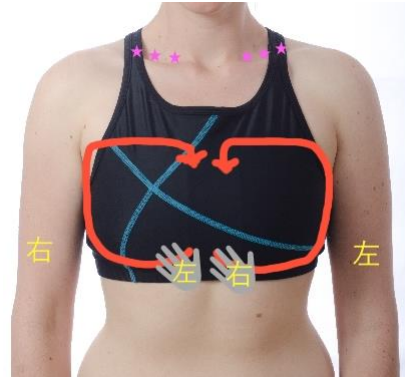
★魔法の育乳メソッド5★マッサージ

バスト回りの血流やリンパの流れは特に重視したいところ。

今日からすぐできることとして、

1) 左手を右バストの下に置き、バストの外側をぐるっと回りデコルテまでマッサージします。息をしながら10回。

2) 次に、右手を左バストの下に置き、バストの外側をぐるっと回りデコルテまで。これも息をしながら10回。



※いずれも手にクリームをつけて心地よい強さで行うのがポイントです。
お風呂上りなどにやってクセ付けるといいですね！

★魔法の育乳メソッド6★睡眠

おっぱいはいつ育つと思いますか？—————夜、寝ている間なんです～！



ぐっすりと眠ることで女性ホルモンや成長ホルモンが分泌され、バストが育つのです。よって、深く良質な睡眠をとることが育乳のポイント！

そのために今日からできることとしては、

- 眠る前はリラックスする(仕事や勉強をしない。ストレッチやぬるめのお風呂につかるなど)
- 眠る前3時間は食事をとらない
- 布団やパジャマ、室温、湿度などを快適にする
- 日中はなるべく日の光に当たる・体を動かす
- 寝る前のお酒、お茶・コーヒーを避ける

です。朝スッキリ起きられたら良質な睡眠をとれているということになります！
美容と健康に大切な睡眠。ぜひチェックしてみてくださいね。

★魔法の育乳メソッド7★おっぱいの魔法

思った未来、思ったイメージは現実になります。それはからだも同じことだと分かりました。イメージを使ってバストの成長を促進させます。

1) 静かな場所でゆったりと胡坐をかいて座り(湯船の中でもベッドの上でも OK)、深呼吸をして呼吸を整えます。落ち着く精油をかいだりディフューズするのも OK!。軽く目をつぶってもいいですね。

2) 「私のおっぱいは愛にあふれてかわいいです」とイメージの中で自分の子宮とバストに向けて言ってあげましょう。(※子宮はバストを成長させる女性ホルモンを作ってるよ!)

3) イメージのなかで言葉がバストと子宮に入り、あなたの子宮はさらに元気に、バストはさらに愛にあふれてかわいくなった様子を見届けます。暖かく豊かで楽しいエネルギーが出ているのを感じましょう。無理に想像せず、自然に変化することを見届ける感じです。



※言葉がバストや子宮に入らない時、イメージが変化しない時は、

「ひとりでがんばったね」「もう大丈夫だよ」「もう責めなくていいんだよ」「悩まなくていいよ」「もうそのまま愛されるよ」とかけてあげたい言葉をかけてあげましょう。変化するのがとても怖いのかもかもしれません(登録特典2「女の体になることの危険」もやってみてね)

これは、それだけあなたが頑張ってきたということ。よく頑張ってきましたね。あなたのかわいいおっぱいと子宮に、与えられるだけの温かい言葉をいーーーーーっばいかけてあげてくださいね!

魔法の育乳メソッドを使ってレッツふわぶる～!

愛し愛されたいあなたのこと、応援しています!(*^▽^*)