

TENDENCIAS

Cómo hacer crecer el busto naturalmente

El Ciudadano · 20 de octubre de 2015



No todas las mujeres están conformes con su cuerpo. Muchas desean tener el busto de mayor tamaño pero no les es posible pagar el precio de una cirugía estética o les da temor entrar en un quirófano. Hoy te daremos algunas consejos

para que sepas **cómo hacer crecer el busto naturalmente** sin la necesidad de someterte a engorrosas operaciones.

Masajes en el pecho

Una forma de lograr que el busto crezca naturalmente es mediante el masaje en cada uno de los senos. Esto hará que el flujo sanguíneo aumente en la zona ayudando a eliminar las toxinas y estimulando su crecimiento. Ten presente que esto no será una solución mágica, ni tus pechos crecerán de un día para el otro.

Aumentar de peso

Una excelente opción para **aumentar el tamaño de tus pechos** es realizando una dieta para engordar. Para realizar este tipo de [dieta](#) es necesario que seas muy delgada pues no resultará en aquellas mujeres que tienen kilos de más.

Hacer ejercicio

El **busto**, al estar compuesto por tejidos grasos y músculos, puede crecer si realizas diferentes rutinas de ejercicios. Si haces que tus músculos pectorales se vuelvan mas fuertes a través de los ejercicios y el levantamiento de pesas, lograras que crezca en muy poco tiempo. En el caso de que la rutina de gimnasia pectoral no sea de tu agrado hay diferentes asanas y poses de yoga que también te serán extremadamente útiles.

Mejorar la postura

Una postura correcta aumentará el **tamaño de los pechos** en apariencia, pues hará que parezcan más grandes y firmes de lo que son en realidad. Trata de desplazarte con la espalda derecha y la cabeza en alto. Además puedes utilizar un sujetador push-up, que gracias a su relleno hará que tu busto parezca mas grande, redondo y muy firme.

Píldoras anticonceptivas

Si bien este es un mito que no está del todo probado, muchas mujeres aseguran que al tomar la píldora anticonceptiva, han notado que su pecho ha aumentado de tamaño. Ten en cuenta que si sufres de várices o arañitas deberás suspender su consumo, ya que puede darte una trombosis u otro tipo de trastorno vascular.

Fuente: [IM](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)