

# Cele mai bune exercitii pentru ridicarea sanilor

Un articol de [Maya](#)

Sanii sunt formati din tesut adipos, glande si colagen (tesutul care ii mentine fermi si „pe pozitii”). Dar pe masura ce trece timpul, glandele si colagenul scad, iar locul lor e luat de grasime. Asta nu iti va modifica neaparat dimensiunea sutienului, dar atractia gravitationala isi va face simtita prezenta si... se vor lasa

Una dintre cele mai bune modalitati de a ridica sanii “lasati” este aceea de a consolida muschii de sub ei, deoarece acestia le vor oferi sprijin. Cand acesti muschi sunt [CITESTE IN CONTINUARE](#)

Sursa: [secretele.com](http://secretele.com)