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