

**שדייך - גאווה או כושה**

(המשך מן העמוד הקודם)  
הצדקה — את נוטה אינסטנקטיבית להחביא אותם: את כופפת את כתפיך, גורמת, אם יש לך שדיים קטנים, לכך שייעלמו לחלוטין, אם יש לך גדולים, לכך שיפלו, הסרידי צורה, על הבטן. עכשיו הם באמת מכווערים. יצרת מעגל קסמים.

הדרך לתקן זאת היא באמצעות הישבן. כך, דחקה הישבן. הכניסי אותו פנימה ולפנים. כלומר, עשי את הפעולה ההפוכה מלהבליט אותו. עליידי כך תוקרי את אגן הירכיים שלך למעלה ולפנים, וזה יגרום באופן אוטומטי לזקיפת עמודי-השריר שלך, וזה יגרום להרמת צלעותיך — ושדייך. התאמני בהכנסת הישבן הזו עד שתהפך לטבעית. כזה את כבר פותרת חצי בעייה.

**פיתוח**



**השרירים**

**ב** כי עכשיו דבר נוסף: כחצי והרפי חלפות את שרירי הישבנים והירכיים. שימי לב לשינויי הצורה שהכיוון גורם. עכשיו, נסי לעשות אותו הדבר עם שדייך, מה, איך יכולה? נכון, אי אפשר. זוהי אחת הסיבות ששדיים נזקקים לחזייה. אבל הם זקוקים גם לתמיכה טבעית. השדיים קשורים בשרירים לנרועותיך, ל-צלעותיך, ולעצם החזה. שרירים אלה עליך לפתח.

נסי את התרגיל הזה: שימי ירך על הי ראש, כשהמרפק מורם ככל האפשר. התחילי עכשיו לסובב את המרפק והכתף, כאילו היית מברושה את השיער — אבל בלי להזיז את כף-היד ממקומה. המשכי עה שתרגישי את השרירים בכתף, בגב, ובחלק העליון של הזרוע. החליפי ידיים. תרגיל טוב נוסף: השיגי לך ביריה ישנה. הכניסי לתוכה את זרועותיך, כפות הידיים זו מול זו, והתאמצי לפשק את הזרועות ככל האפשר, נגד התנגדות הגומי. הרימי את ידיך לאט תוך כדי ביצוע התרגיל.

**חזייה —**



**רק מצויינת**

**ג** עם יציבה נכונה ושרירים מפותחים, מעטות הנשים שאינן זקוקות לחזייה. הצרה היא שרוב הנשים לובשות חזייה לא מתאימה. את לא? ארבה, בצעי את הניסוי הזה: עמדי ערומה מול הראי, אספי את שדייך בידייך, מלמטה, והרימי אותם כלפי מעלה, עד שהפיטמות יהיו במצב האידיאלי, באמצע המרחק בין הכתף למרפק. שימי לב לצורת הידיים והשדיים: גם יחד.

ענה לבשי את החזייה שלך: האם השדיים נמצאים בדיוק באותה תנוחה כמו קודם? לא, נכון? זה שהחזייה היא בגודל מתאים, עוד לא מספיק. תפרי לעצמך פעם אחת חזייה מותאמת בדיוק לך, עליידי מומחית, ואז, כשתמדדי חזייה חדשה כחנות, יהיה לך קנה-מידה נכון.

שריים גדולים זקוקים לחזייה גדולה. אל תקני מספר קטן מדי, בנסיון להקטין את המימדים. החזייה צריכה לתמוך את השדיים בגופה, לא ברצועות. אם, אחרי שאת מנסה חזייה חדשה, משאירות הרצועות סימנים אדומים — זה לא בשבילך. אם, מאידך, את זקוקה לריפוד, לדעתך — אל תתביישי. את חייבת להחליט מה יקר לך יותר — הבושה, או התוצאה.

**ניתוח**



**פלסטי**

**ה** זה המוציא האחרון. כיום הפכו ניתוחי חיים פלסטיים למקובלים למדי. בניגוד לדעה המקובלת, נערכים ניתוחים רבים דחקה כדי להקטין שדיים גדולים. לפעמים יש בכך ממש צורך רפואי, במיקרה שהשדיים כה כבדים ומתנדנדים, שמשקלם מכאיב. ניתוח זה עלול לפגוע בבלוטות. משום כך אין המתחיים ששים לבצעו בנשים ללא ילדים ומתחת לגיל שלושים.

בניתוח להגדלת השדיים אין סכנה כזו. לעומת זאת, תוצאותיו אינן משביעות רצון לאורך זמן. מנתחים רבים מעדיפים למלא את השד, במקום בסיליקון, בפיסות שומן מהישבן. כך או כך, זהו תענוג יקר.

**יובל נותן כפול!**

**לנהג הטוב במחיר הזול ביותר**

חברת יובל מציעה את "הבונוס הכפול" חכנית בטוח רכב והפכנית במחכונת חכנית מפורסמת של חברת VEHICLE & GENERAL, ENGLAND והחברה הזו נסנית עם הבעלים החדשים של יובל!

חכנית זו מעניקה שני כגי הנחה

**הנחת גיל**

20%	21 - 24
25%	25 - 39
30%	40 - 65

20%	ענה ראשונה -
25%	ענה שניה -
30%	ענה שלישית -
35%	ענה רביעית -

בנוסף לכך מעניקה פוליסת יובל עור כיסויים רבים ללא תשלום ווסף.

לקבלת הסכר או יעון. פנה לסוכן הביטוח שלך או אל:

**יובל**

**חברת הביטוח לישראל בע"מ**