

月順引滿胸

讓胸部挺、美、滿是許多女孩、女人們的共同課題
無論是透過按摩、運動或是飲食等方式，讓我們一起解析原因及方法



加樂生技國際有限公司





月順引滿胸-先診

- 胸部平坦
- 胸部外闊
- 定期保養
- 內分泌調理
- 讓身形凍齡
- 胸部立體緊緻



- 胸部下垂
- 美形防護
- 預防保健
- 美化胸型
- 日日安月月順
- 預防乳癌



掌握胸滿DIY

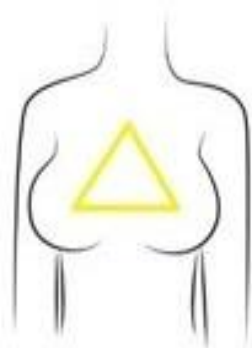
按摩DIY

- 步驟一：洗澡時，可用冷熱水交替，由下往上沖胸部，以刺激胸部血液循環。
- 步驟二：由內向外畫圈，一邊各10圈。
- 步驟三：將手握拳，雙手在鎖骨下方處，由內朝外推開，左右各10次。
- 步驟四：兩手從胸部下方將胸部往上撥，幫助胸部上挺。
- 步驟五：將腋下的肉肉（副乳）往內撥，幫助副乳歸位。
- 步驟六：按摩腋下淋巴推至胸部，幫助血液循環與副乳歸位。





完美的胸型



黃金三角比例
鎖骨中間與兩邊乳頭是
正三角形



水滴型
乳房下緣飽滿
側面似水滴
自然曲線
東方女性最愛



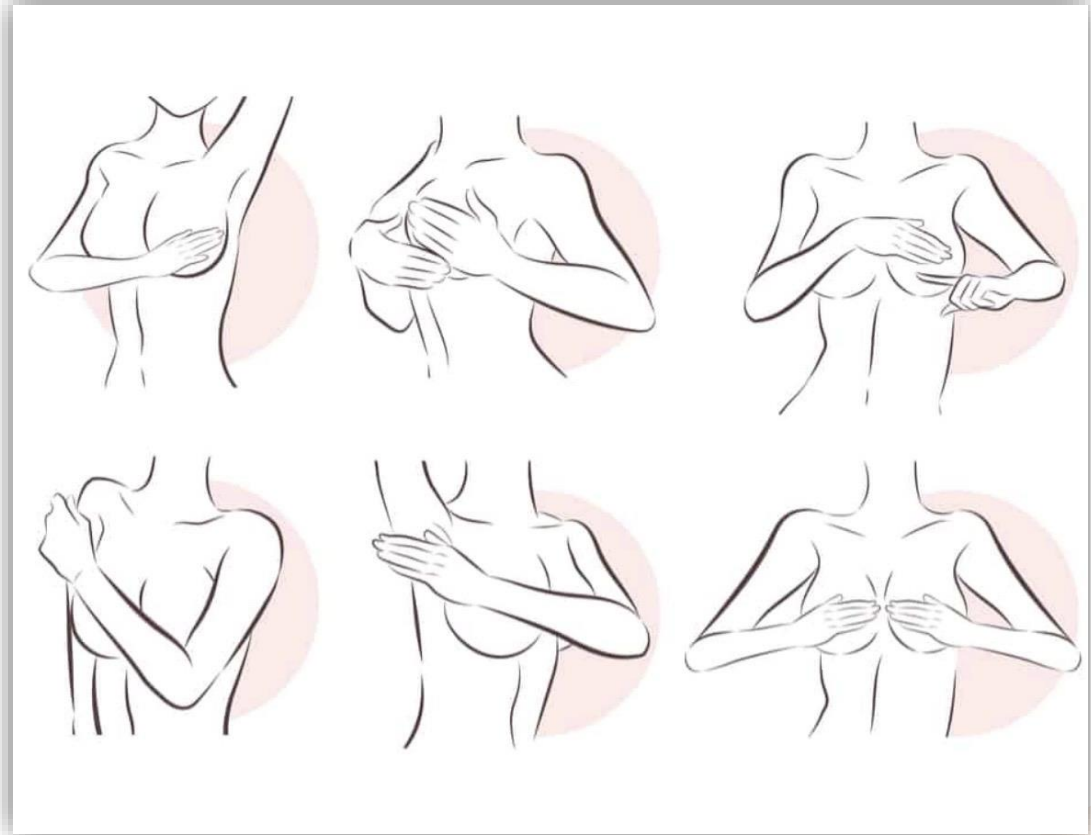
蜜桃型
乳房下方格外飽滿
整體向上挺
貌似水蜜桃
受男性喜愛





按摩胸部的益處

- 按摩胸部會促進分泌催產素，並舒緩經前症候群 (Premenstrual Syndrome, PMS)
- 降低囊腫 (Cysts) 產生的機會
- 時常按摩乳房也能讓胸部更緊實有型，同時讓胸部組織獲得更多氧氣、養分，並去除毒素
- 正確方式按摩乳房，也能檢查乳房是否有異狀，是預防乳癌的重要檢測方式之一。

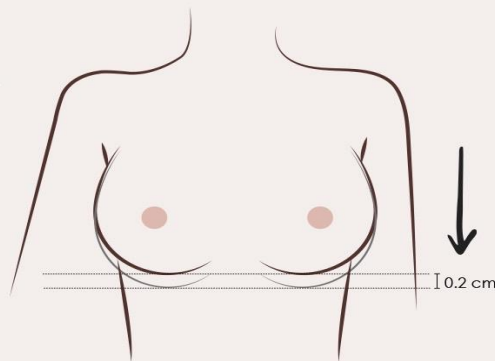


胸部崩壞的原因是？

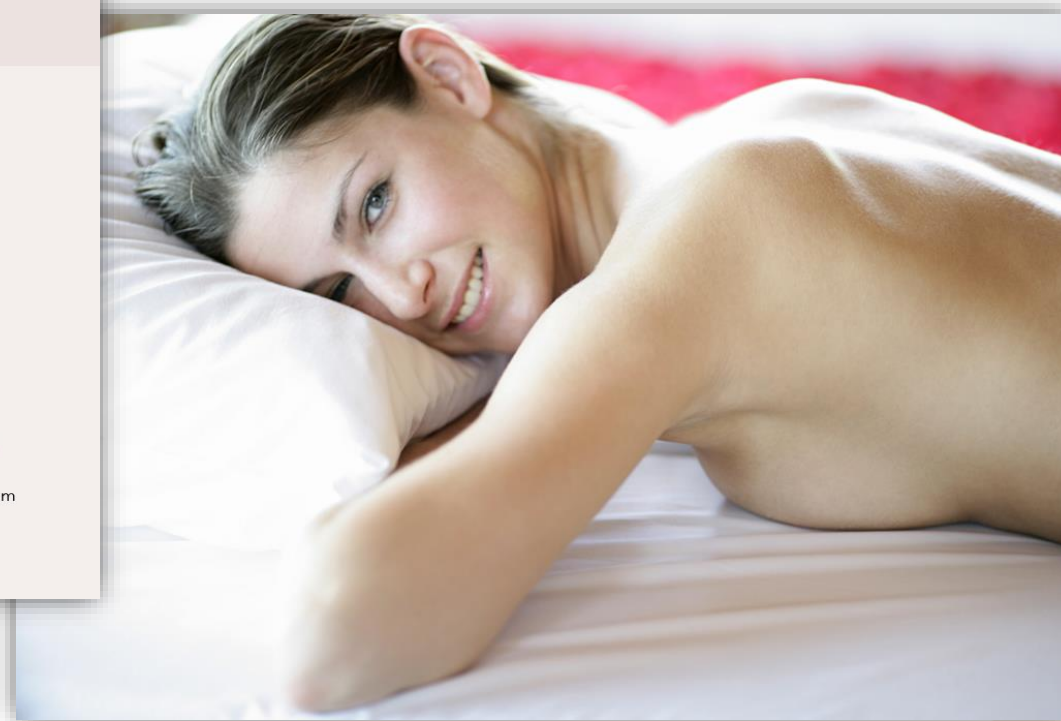
WHY YOUR BRESTS ARE NOT IN GOOD SHAPE?

站立時，地心引力將胸部往下拉

女性過了25歲之後，
平均每年胸部會下垂 **0.2公分**
背部增厚 **0.2公分**
而胸部豐滿、產後哺乳、
運動沒有穿運動內衣、駝背等，
都是造成胸部下垂的原因。



姊姊妹妹們要留意窩！



影響胸部變化3因素

因素	說明
經期	通常在月經來潮前7天，會有明顯的豐滿感受，主要是因為雌激素的分泌量增加，乳腺因受到荷爾蒙的影響，而出現的症狀。 有些女孩也會連帶有疼痛感，但這些都屬於暫時性的變化，待經期開始就會慢慢消退。
懷孕	懷孕期間胸部的改變，主要也是因為荷爾蒙影響所致，因此，許多媽媽也將懷孕視為人生第二次的發育機會。而為了促使日後可以分泌乳汁哺餵寶寶，懷孕期間體內荷爾蒙會大幅增多，乳腺受到刺激而增大、增厚，胸部的增幅在孕期中會階段性地成長，且也會比經期還要更加顯著。
肥胖	由於胸部主要是由脂肪、肌肉和乳腺所組成，脂肪量的多寡也確實能決定胸部的大小。因此適當地增加體重，可以進而增加身體的脂肪量，讓胸部罩杯升級。



胸部飲食7大類推薦

攝取食物	推薦使用族群
木瓜、魚、肉及鮮奶等	需多補充蛋白質、維生素B者
黃豆、花生、杏仁、桃仁、芝麻及粟米等種籽和堅果類	想透過飲食做好胸部日常保養者
橙、葡萄、西柚及蕃茄等含維生素C的食物	對於胸型較不滿意，或擔心胸型未來產生變化者
芹菜、核桃及紅腰豆等含維生素E的食物	胸部正在發育者
椰菜、椰菜花及葵花籽油等含維生素A的食物	需補充相關營養素者
米酒蛋花（把米酒釀加糖沖蛋花）	於生理期期間者（早晚服用一碗）
蹄筋、海參及豬腳富含膠質的食物，以及海產食品，如：蝦貝類等	需補充胸部發育及製造荷爾蒙所需營養素者





榮獲國際唯一認證健康醫學藥學化妝品金牌獎

◦ RED-月順

成分 | 柏、刺柏、乳香、羅勒、香芹、啤酒花、鼠尾草、岩薔薇、白千層

◦ EFI-峯挺性

成分 | 橙橘、羅勒、啤酒花、澀杏仁、尤加利、廣霍香、古巴香脂

◦ EFI-峯滿性

成分 | 茴香、薑草、依蘭、小茴香、啤酒花、蜜壽檀香



月順引滿胸芳香營養配方

RED-月順 | TT09

- 月月順，保住青春美麗
- 珍貴植物菁萃，平衡女性機制

EFI-峯挺性 | 193

- 協助活化胸部
- 幫助美而挺，讓妳身型煥發媚力

EFI-峯滿性 | 194

- 使胸部恢復彈性，預防老化現象
- 獨特成份，賦予白皙、更新、潤澤膚觸
- 穩定且強化胸部結構

