Какое огромное количество девушек и женщин желает иметь большую и красивую грудь – согласно данным социологических исследований, более половины всех представительниц прекрасного пола считают свой бюст недостаточно объемным. Однако есть и другая сторона этой медали – например, ряд женщин постоянно пребывают в поисках метода и ответа на вопрос «как уменьшить грудь». Для многих это кажется, очень странно, но женщины, с молодого возраста обладающие пышными молочными железами, с пониманием относятся к такого рода запросам – нелегко постоянно нести такой груз, пусть даже и очень привлекательный.

**Для чего уменьшают бюст**

Уменьшить грудь ожидаемо хочет намного меньшее число девушек, чем тех, которые желают ее увеличения – все же, в нашей культуре более привлекательным считается пышный бюст. В основном это женщины, которые от природы обладают значительным размером бюста – решиться на уменьшение груди им проще даже психологически. Кроме того, значительный процент желающих составляют представительницы прекрасного пола, пребывающие в состоянии после родов и кормления ребенка. В последние годы также появились желающие с некоторых определенных субкультур. В последние годы растет количество девушек, добивающихся уменьшения своей груди, поэтому это превращается в весьма актуальный вопрос сегодняшнего дня.

Причины, по которым девушки хотят грудь «на размер-другой поменьше» могут различаться, но в целом можно выделить несколько основных причин, почему уменьшение груди становиться столь необходимо:

* чрезмерно большие молочные железы. Когда размер груди составляет значение 4-5 – это хорошо и соблазнительно действует только на мужчин, и то, если смотреть через декольте. Для женщины, особенно хрупкого телосложения, меть такой бюст очень тяжело, может болеть спина, да и сам вид желез без белья оставляет желать лучшего. Силу земной тяги не обманешь и грудь такого размера по умолчанию не может быть упругой и не обвисшей;
* состояние груди после родов – уменьшить грудь вскоре после рождения ребенка бывает необходимо по причине ее чрезмерного роста во время беременности. И в конечном итоге, это приводит к тем же проблемам, что и в предыдущем пункте;
* заболевания спины и позвоночника – в случае объемного бюста после травм позвоночника именно он зачастую несколько затрудняет реабилитацию человека. Ну и в случае других патологий (остеохондроз, например) избавление от такой дополнительной нагрузки может значительно улучшить состояние;
* личные причины – в последние годы становится модно быть приверженцем какой-либо субкультуры, или просто выделяться, быть не такой как все. Именно для этого некоторые идут на уменьшение груди.

Для уменьшения размеров бюста могут применяться разные методики – простых упражнений, выполняемых в домашних условиях, до сложных хирургических операций. Выбор того или иного метода зависит от личных предпочтений женщины и ожидаемого эффекта от уменьшения размеров груди.

**Хирургическое уменьшение бюста**

Уменьшение объемов груди при помощи вмешательства пластического хирурга – самый быстрый, простой и эффективный метод подобного рода. Операция при этом носит название редукционная маммопластика и заключается в удалении небольшого участка тканей молочных желез с последующей пластикой и подтяжкой груди. Таким образом можно достичь не только заметного уменьшения объема бюста, но и повышении упругости и внешнего вида груди. Особенно популярна данная операция по уменьшению груди у женщин после родов, когда разрастание железистой ткани значительно увеличивает размер молочных желез.

В некоторых случаях альтернативы данной методики просто нет – тут все зависит от того, за счет какого компонента (железистого или жирового) произошло увеличение бюста. Как известно, женская грудь представляет собой железу, окруженную прослойкой жировой ткани – поэтому и ее размер может быть обусловлен как ростом собственно железистой ткани, так и жира. Первый тип увеличения обусловлен генетически, а также состоянием женщины во время беременности – после родов размер бюста обусловлен именно размером самой железы. Второй тип сходен с механизмом своего образования с ожирением, поэтому достаточно легко может корректироваться в домашних условиях, тогда при разрастании железы может существенно помочь только операция.

Операция по уменьшению груди, конечно, достаточно серьезная процедура, к которой может иметься целый ряд противопоказаний. Но в то же время, это наиболее быстрый способ снизить массу молочных желез с сохранением их упругости и привлекательной формы.

**Уменьшение бюста дома**

Как уменьшить грудь без операции – этим вопросом задаются тысячи девушек, считающие свои молочные железы чересчур объемными, но в тоже время не решающихся на вмешательство пластической хирургии. Конечно, далеко не всякий бюст можно уменьшить дома самостоятельно – достаточно вспомнить описанное выше разрастание железистой ткани. Однако упражнения для уменьшения груди, при их правильном применении в домашних условиях, могут в значительной степень снизить объемы желез без операции. Логично, что такого рода нагрузки приводят лишь к снижению размеров жировой прослойки желез, не затрагивая собственно саму железистую ткань.

Упражнения для уменьшения груди важно сочетать со специальной диетой, которая создает незначительный дефицит калорий в организме. Собственно, такой подход вполне аналогичен устранению лишней массы тела – и в том и в другом случае необходимо вызвать распад подкожных жиров. Если производить упражнения на фоне обычного или даже повышенного рациона – есть риск попросту накачать мышцы, что далеко не все ценят в женской фигуре. А основная проблема – большой бюст – толком не будет решена.

Еще одним преимуществом упражнений, направленных на уменьшение размеров молочных желез в домашних условиях, является одновременная нагрузка грудных мышц – именно они подтягивают грудь и во многом делают ее более привлекательной. Однако уменьшить грудь без хирургии и в то же время сохранить ее форму и упругость практически никогда не получается. Поэтому либо приходится жертвовать небольшой потерей упругости, либо потом все же ложиться под нож хирурга для подтяжки – но подобного рода вмешательство намного менее обширно, чем редукционная маммопластика.

Основной перечень упражнений для этой цели выглядит следующим образом:

* отжимания – простые и понятные отжимания от пола нагружают грудные мышцы, которые используют для сокращения энергию из ближайшего источника – жира молочных желез;
* сведение рук в нижнем блоке – конечно, в домашних условиях такое упражнение могут выполнить не все – нужен хотя бы тренажерный зал;
* разведение рук с гантелями.

В принципе, подходят любые нагрузки, которые приводят к работе грудных мышц. Сколько нужно заниматься, с какой частотой, когда будет эффект – ответы на все эти вопросы очень индивидуальны. Наилучшим выходом будет обратиться к фитнес-центр, где специалисты подберут вам комплекс упражнений для этой цели.

Использование разнообразных мазей, кремов и таблеток – не что иное, как коммерческая уловка некоторых предпринимателей нечистой руки.