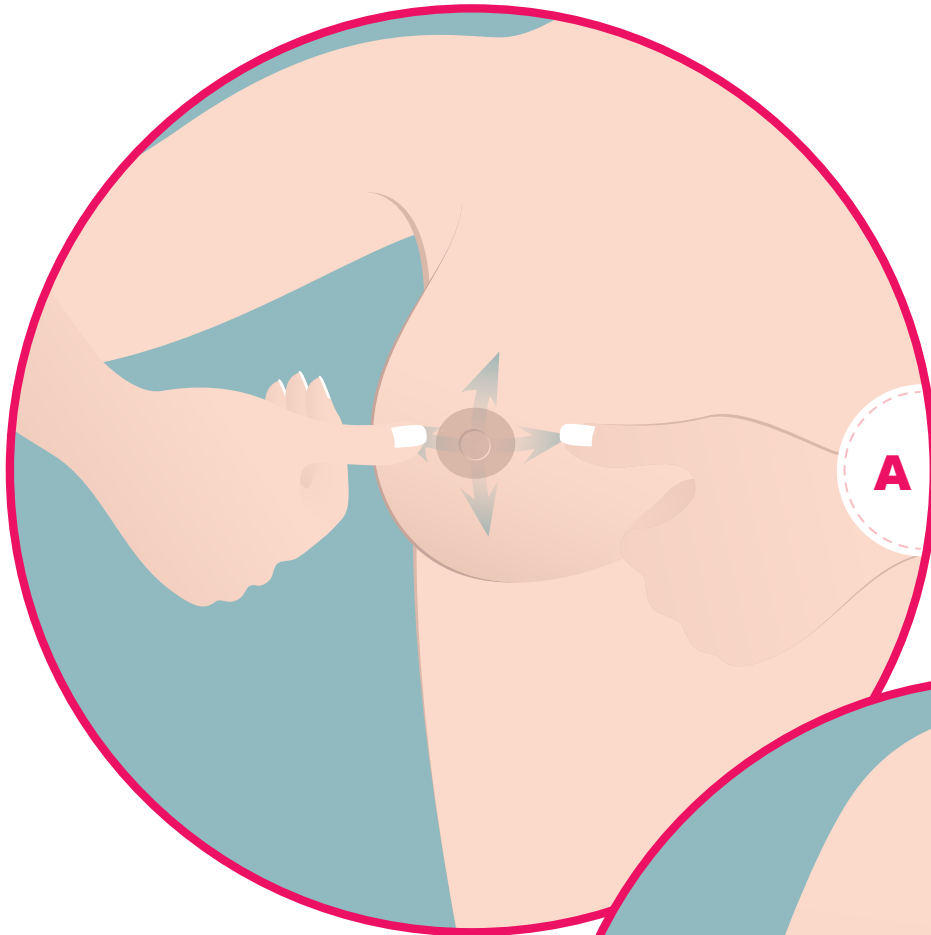


Gli esercizi per la protusione del capezzolo

Questi esercizi sono utili per favorire l'estroffessione dei capezzoli e l'elasticità della cute circostante. Vanno eseguiti una volta al giorno.



Con i due pollici tendere la cute verso l'esterno con olio di mandorle per favorire la protusione del capezzolo, grazie allo scollamento del tessuto connettivo.

Far roteare ciascun capezzolo tra il pollice e l'indice per rinforzarne la cute.

