



Iedere vrouw verdient blije borsten

Maar waar worden je borsten blij van?

- Je borsten dagelijks droogborstelen en ze liefdevolle zorg, aandacht en aanraking geven. Door je borsten goed te kennen kun je beter veranderingen waarnemen.
- Dagelijks bewegen, mediteren of VLOW® Yoga doen en laat dat gehaaste, stressvolle leven even achterwege.
- Voed je lichaam met natuurlijke en ongeraffineerde voedingsstoffen en mijd zoveel mogelijk zuivelproducten, suiker en fastfood.
- Gebruik een deodorant die vrij is van chemische stoffen zoals aluminium of parabenen, die door de huid opgenomen kunnen worden.
- Draag je mobiele telefoon niet bij je kwetsbare weefsels zoals je borsten of eierstokken; dus draag alsjeblieft niet je mobieltje in je bh.
- Neem afscheid van je knellende bh. Vervang die door topjes, beugellose bh's en doe je bh zoveel mogelijk uit. Laat je borsten lekker wiebelen. Dat is goed voor de doorbloeding en dat vinden je borsten veel fijner dan de hele dag stevig ingepakt te zitten. Als je toch echt een beugel bh wilt dragen, laat die dan goed aanmeten door een lingerie-specialist.
- Tijdens zelfonderzoek voelen én kijken (in de spiegel). Kijk naar de vorm, de kleur, de huid en naar je tepels. Wat zie je daar? Zag je dat de vorige keer ook, en zie je dat bij je andere borst ook? Of wijkt de ene borst ineens af van de andere? Ga naar je huisarts als je iets ziet of voelt wat je niet vertrouwt.
- Zorgenvrij met je borsten omgaan. Als dat niet lukt laat je borsten dan medisch onderzoeken of maak een afspraak bij een VLOW® therapeut.

Zorg goed voor je lichaam, dan zorgt je lichaam goed voor jou.

Blije borsten zijn goud waard. Om ervoor te zorgen dat je borsten blijven stralen, raden we je aan twee keer per jaar een VLOW® behandeling te doen. Ook als je geen klachten hebt. Want een borstweefselbehandeling is de perfecte (preventieve) zorg én een ultiem ontspanmoment.



Ervaar zelf een VLOW® behandeling

Wil je ook leven zonder borstklachten en je op en top vrouw voelen?

Vind een geregistreerde VLOW® therapeut bij jou in de buurt:

www.vlow.earth/borstweefseltherapeut

Vlow®
THERAPIE