

Faktor Pemicu Payudara Kendur Di Usia Muda

Mengenakan bra tidak sesuai ukuran

Memilih bra yang tepat akan sangat membantu untuk menjaga keindahan payudara. Ukuran bra yang longgar akan membuat payudara lekas kendur karena bra tidak mampu menyangga payudara Anda. Sebaliknya, mengenakan bra dengan nomor yang terlalu kecil juga tidak dianjurkan karena selain mengganggu pernapasan Anda juga membuat buah dada menjadi terjepit.

Merokok

Selain berbahaya bagi kesehatan Anda. Asap rokok adalah penyebab utama terjadinya penuaan dini yang tak hanya pada kulit wajah Anda yang lebih sering terpapar asap rokok tetapi juga payudara Anda akan menjadi kendur sebelum waktunya.

Diet ekstrim

Bila berat badan Anda sampai turun dengan drastis. Oleh karena itu sangat disarankan untuk mengimbangi diet dengan olahraga dalam porsi yang direkomendasikan.

Dehidrasi

Dehidrasi yang terjadi secara terus-menerus akan membuat kulit Anda kehilangan elastisitas termasuk pada area payudara. Jadi bila ingin kulit Anda tetap segar dan bebas keriput, rajinlah minum air putih.

Postur tubuh yang buruk

Perhatikan postur tubuh atau sikap tubuh Anda. Kesalahan dalam postur tubuh juga akan berkontribusi menyebabkan payudara Anda menjadi kendur. Mulai sekarang usahakan untuk duduk dalam posisi lurus dan arahkan kepala ke atas. Membungkuk sangat buruk bagi tulang punggung sekaligus payudara Anda.

Posisi tidur

Tidur yang paling tepat bagi wanita adalah dengan posisi telentang. Selain dapat membantu menghindari sakit punggung dan penuaan dini, tidur telentang juga akan menjaga bentuk payudara tetap indah dan kencang.

Solusi Payudara Kendur di Usia Muda

Sebagai pemecahan dari permasalahan, langkah yang paling tepat adalah menghindari penyebab masalah payudara dan mulai sekarang rawatlah payudara Anda dengan benar. Mulailah dengan memilih bra dengan ukuran yang sesuai yaitu terlalu longgar atau kekecilan. Untuk membuat payudara Anda kembali kencang dan indah secara teratur lakukan perawatan dengan pemijatan payudara menggunakan [Minyak Bulus](#)