

バストを愛することが美胸への近道

体・性格・行動
なんでもOK!

自分のことを褒めてあげよう

(例) たんぱく質を意識している自分やるじゃん！

(例) 変わろうと一歩踏み出した自分素晴らしい！



難しく考えずに当たり前の
ことでも褒めてみて

自分のバストに愛情たっぷりの言葉をかけよう

(例) 形がとてもきれい！

(例) もう少しボリュームがいたらより魅力的になっちゃうな

point



嫌なことに注目せず

小さなHappyを見つけて褒め上手になろう