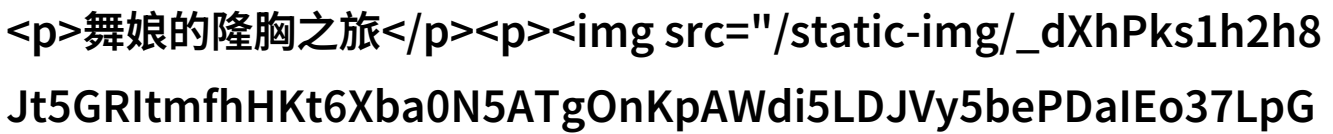


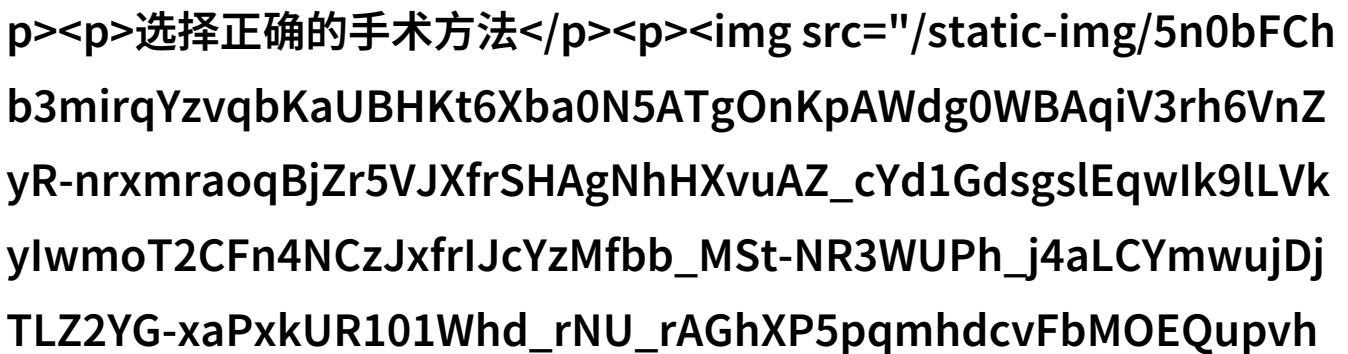
舞娘的隆胸之旅

舞娘的隆胸之旅



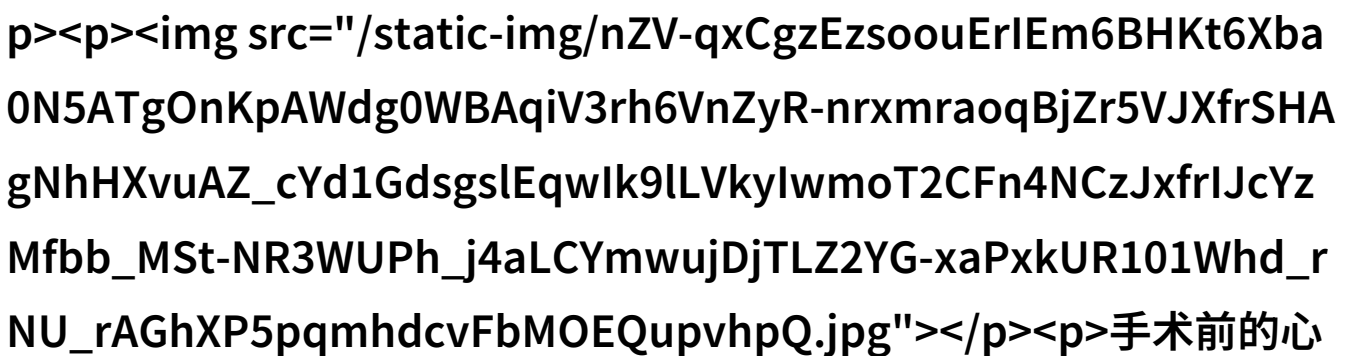
舞娘的隆胸之旅，是一段充满挑战和成长的经历。从平胸到丰满，舞娘通过不断的努力和坚持，最终实现了自己的梦想。

选择正确的手术方法



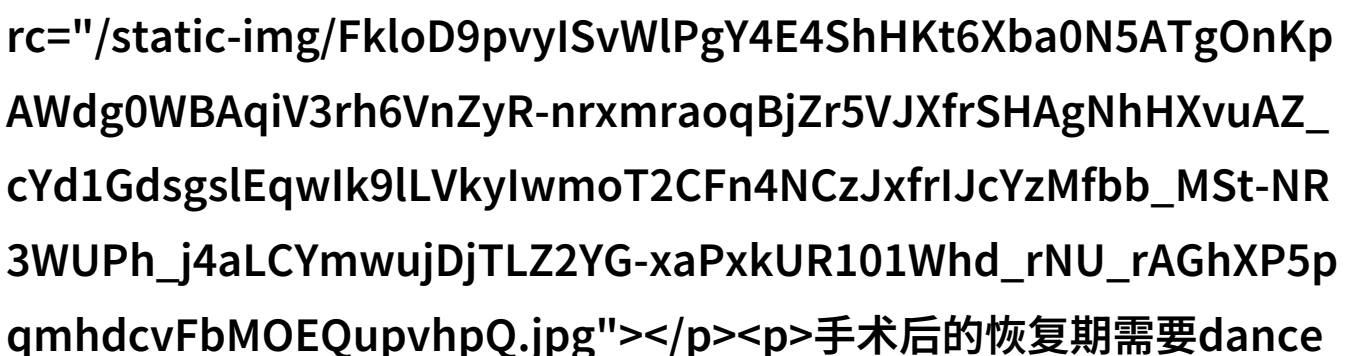
在决定进行隆胸手术之前，舞娘做了深入研究，了解了各种不同的手术方法。最终，她选择了一种适合自己身体状况的手术方式，这对于后续恢复期至关重要。

准备充分的心理状态



手术前的心理准备是非常关键的一步。舞娘通过与医生沟通、阅读相关资料以及参加支持团体，与未来的变化做出了充分的心理准备，这有助于她在手术后能够更好地接受新形象。

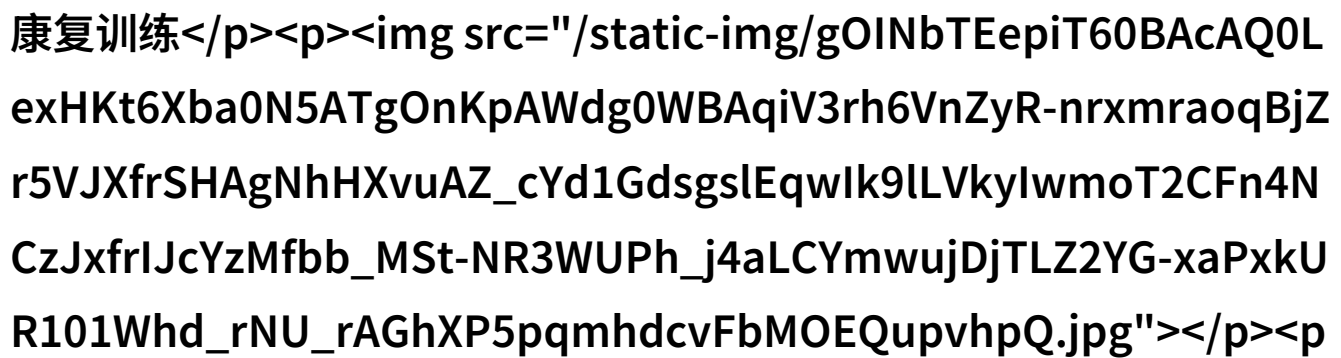
严格遵守恢复指南



手术后的恢复期需要dancer严格遵守医生的指导，不得轻视或忽略任何一个细节。这包括保持良好的饮食习惯、定时服用药物以及避免过度活动等。

积极参与

康复训练



在医生的允许下，dancer开始了康复训练。这不仅有助于加速伤口愈合，还能帮助她逐渐适应新的身体状态，从而提高自信心和运动能力。

建立健康的生活习惯

随着时间的推移，dancer认识到了健康生活方式对整体美丽与健身效果至关重要。她开始注重均衡饮食、规律锻炼，并且养成了良好的睡眠习惯，为自己的外观打下坚实基础。

展现自我价值感

最后，在新的形态中，dancer找到了更多表达自我的机会。她不仅在舞台上展示出更加迷人的风采，也在日常生活中更加自信地面对世界。这是她整个隆胸过程中的最大的收获之一。

[下载本文pdf文件](/pdf/385323-舞娘的隆胸之旅.pdf)