

Thường thì chiều cao của mỗi người phát triển mạnh từ 15 - 18 tuổi, sau 18 tuổi tức là hết tuổi dậy thì chiều cao sẽ chậm lại hay thậm chí là không thể cao được nữa. Nhưng đừng vội tuyệt vọng, chúng ta hoàn toàn vẫn có thể cao lên được nữa nhờ Hormone. Mà để tạo nên Hormone tăng chiều cao, thì các bạn nên áp dụng thật tốt cách tăng chiều cao dưới đây nhé.



THỰC PHẨM GIÚP CAO LÊN SAU KHI DẬY THÌ

NHÓM GIÀU CANXI, KHOÁNG CHẤT



Giúp xương và hormone tăng chiều cao phát triển.
Nên ăn 200g hải sản và 500ml sữa mỗi ngày.

NHÓM GIÀU VITAMIN K VÀ VITAMIN A



Giúp hấp thụ canxi hiệu quả hơn.
Cần 300-400g thực phẩm giàu vitamin K và A mỗi ngày.

LƯU Ý KHI UỐNG THUỐC TĂNG CHIỀU CAO



CHỌN THUỐC

Chọn thực phẩm chức năng bổ sung vitamin D, K, A, protein... thay vì thuốc được quảng cáo giúp "cao vù vù".



CÁCH DÙNG THUỐC

Dùng theo hướng dẫn của bác sĩ. Người bị tiểu đường, máu khó đông,... không nên dùng.

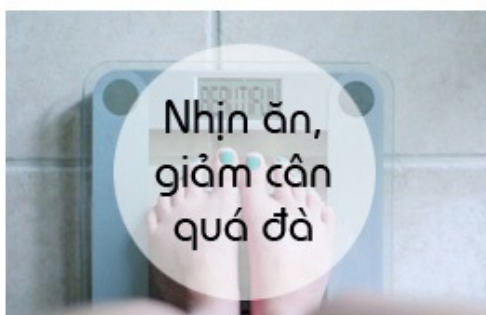
CÁC BÀI TẬP GIÚP TĂNG CHIỀU CAO

.....



THÓI QUEN SINH HOẠT GIÚP CAO LÊN

THÓI QUEN XẤU



THÓI QUEN TỐT



Phải nói rằng, với một số người có chiều cao khiêm tốn thì việc tăng chiều cao sau tuổi dậy thì là không hề đơn giản. Nhưng nếu các bạn quyết tâm thực hiện các bí quyết trên thì chắc chắn các bạn sẽ cao lên một cách bất ngờ đấy.