

MỤC LỤC

	Trang
CÁC BÀI TẬP GIÚP TĂNG CHIỀU CAO.....	2
THỨC ĂN TĂNG CHIỀU CAO.....	23
NGỦ GIÚP TĂNG CHIỀU CAO.....	45

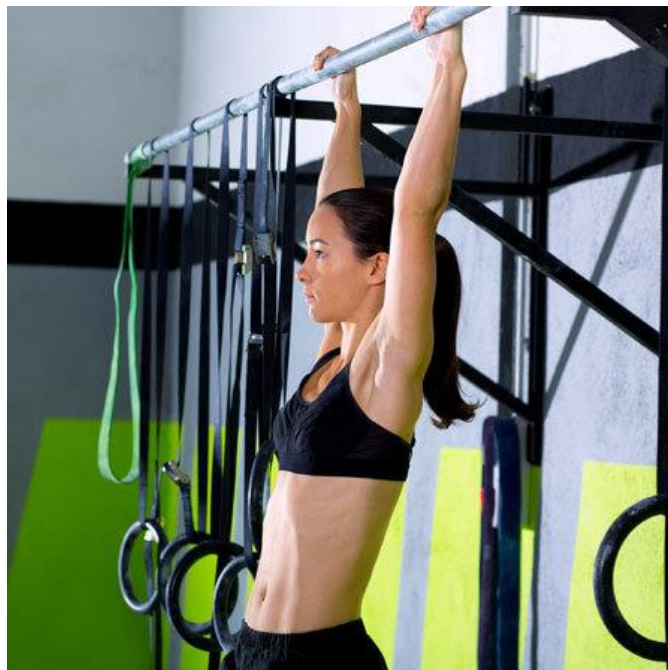
CÁC BÀI TẬP GIÚP TĂNG CHIỀU CAO

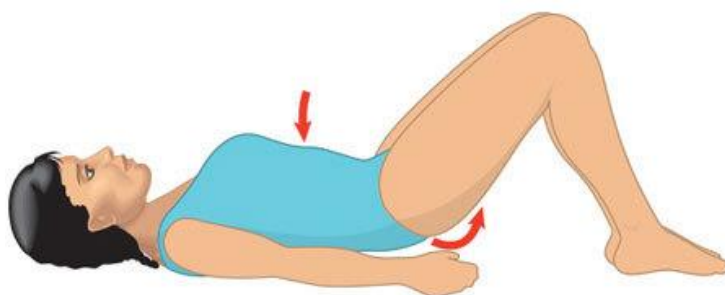
25 bài tập giúp bạn tăng chiều cao tối đa

Chiều cao đóng một vai trò quan trọng trong việc nâng cao tính cách của một cá nhân. Một sự thật hiển nhiên là con người luôn muốn sở hữu chiều cao lý tưởng và sẽ làm mọi cách để đạt được mục đích đó.

Ngoài ăn uống, bổ sung nguồn thực phẩm chức năng để kích thích hormone tăng trưởng sản sinh, thì biết cách tập luyện cũng sẽ góp phần kéo giãn các khớp xương, nâng chiều cao của bạn lên một cách đáng kể.

Dưới đây là 25 bài tập/ hoạt động mà bạn có thể tham khảo để hỗ trợ sự phát triển tầm vóc.



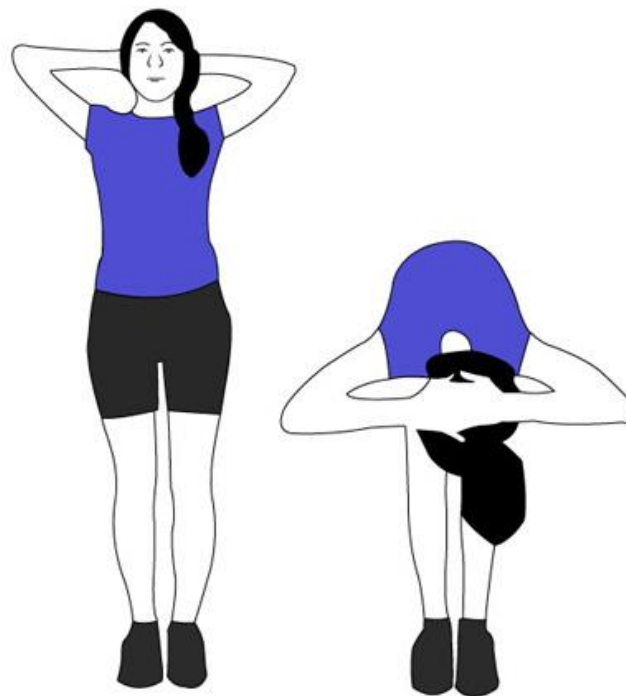
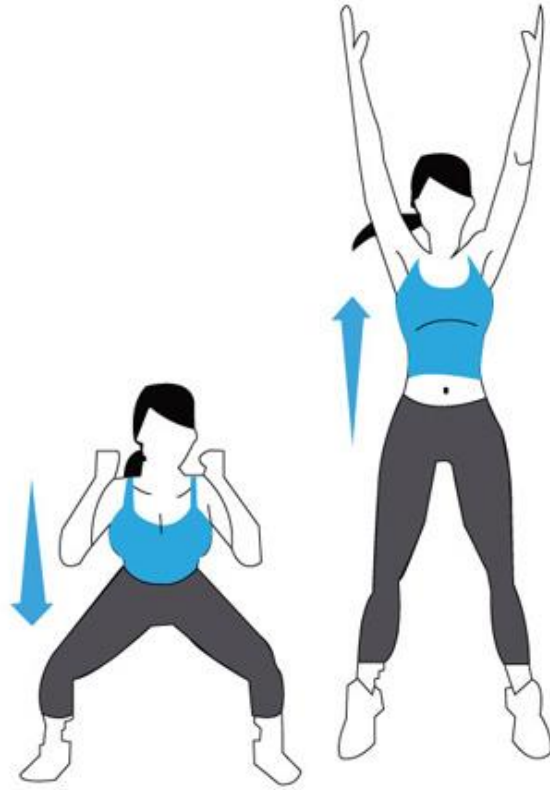


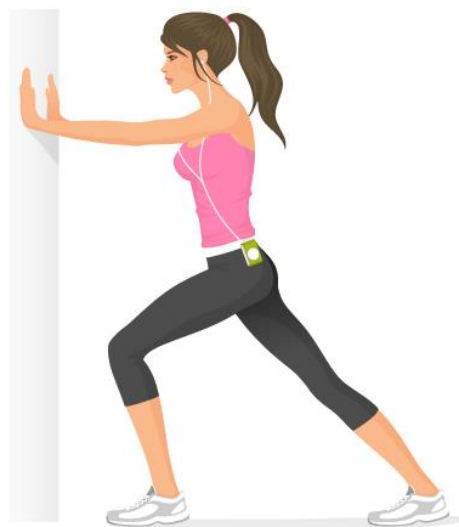


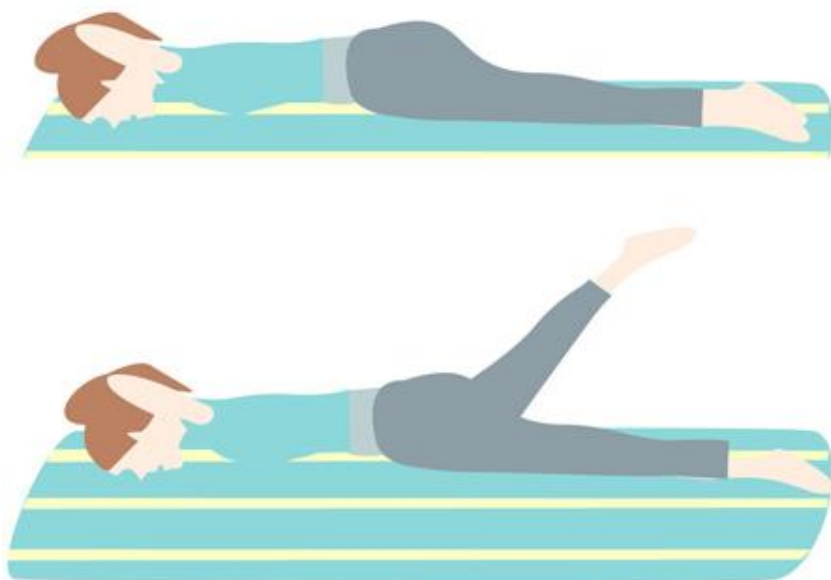


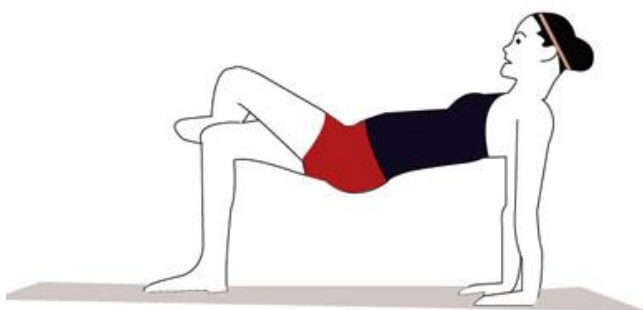


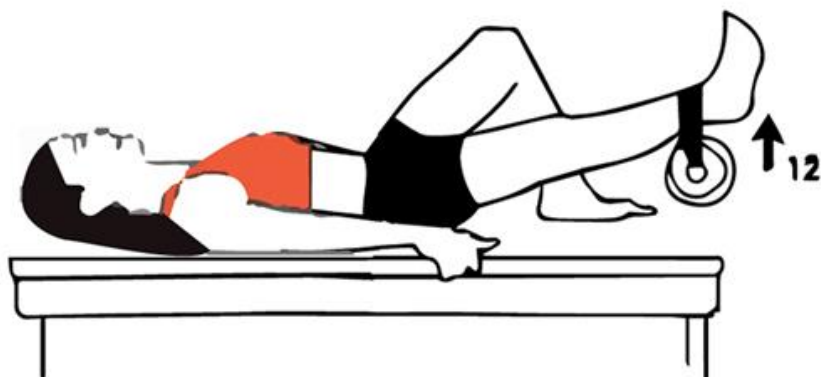
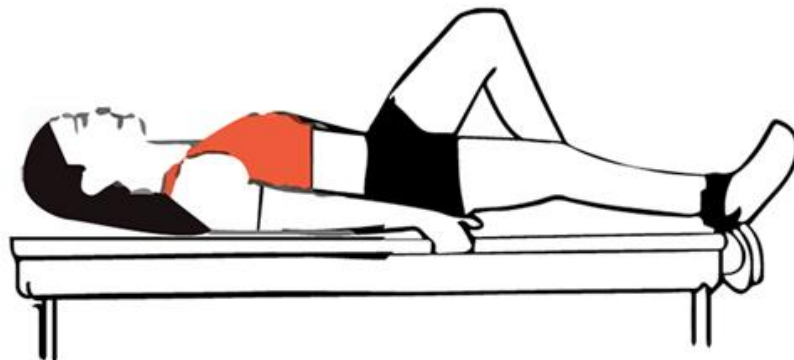




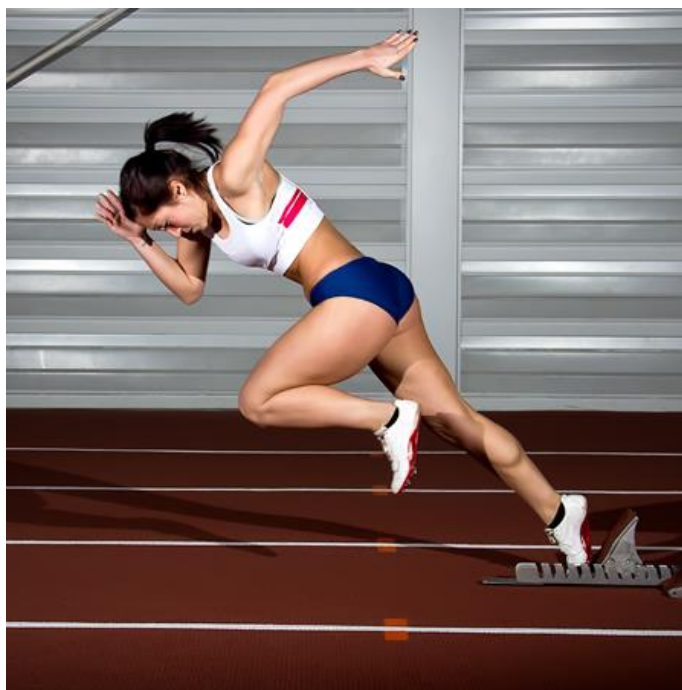










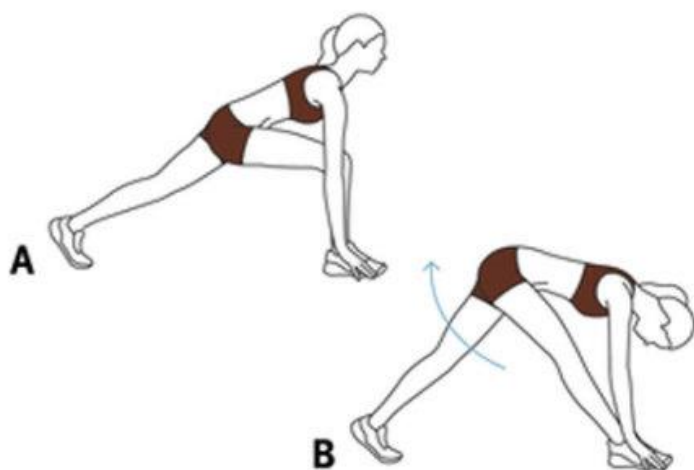


Lưu ý là những bài tập này cần áp dụng thường xuyên 2-3 lần một tuần để có kết quả tốt nhất và cũng nên lường trước những trăn thương xây xát ngoài da.

Những tư thế kéo giãn cơ toàn thân giúp tăng chiều cao

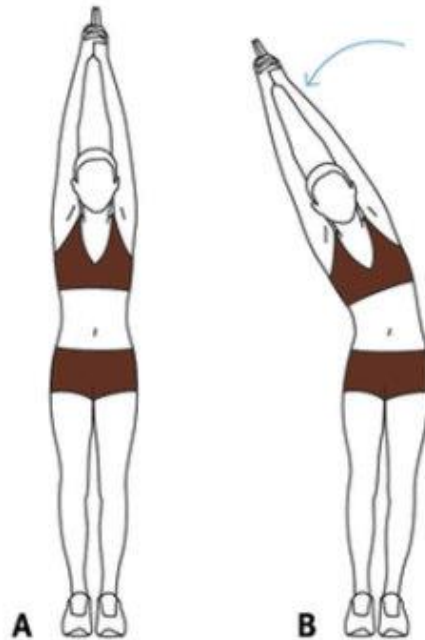
Bạn đã biết được tác dụng tăng chiều cao của các môn thể thao như bơi lội, đu xà, bóng chuyền, bóng rổ... và bài viết này sẽ giới thiệu cho bạn biết một số động tác giúp giãn xương nữa để luyện tập hàng ngày. Mỗi nhóm cơ và khớp có những bài tập kéo giãn riêng.

Khi cả ngày bạn quá bận rộn với công việc và không có thời gian để vận động thể lực thì sáu bài tập kéo giãn cơ toàn thân sau đây giúp bạn tăng tầm vận động khớp, tăng tuần hoàn máu huyết và thư giãn đầu óc. Ngoài ra, những bài tập này còn giúp phòng tránh chấn thương, tăng sức đề kháng bệnh tật và giúp ngủ ngon. Các bạn tập những bài này thường xuyên mỗi ngày một lần, phối hợp điều hòa hơi thở khi thực hiện động tác và ngưng nếu thấy đau.



1. Bài tập kéo giãn của người chạy bộ

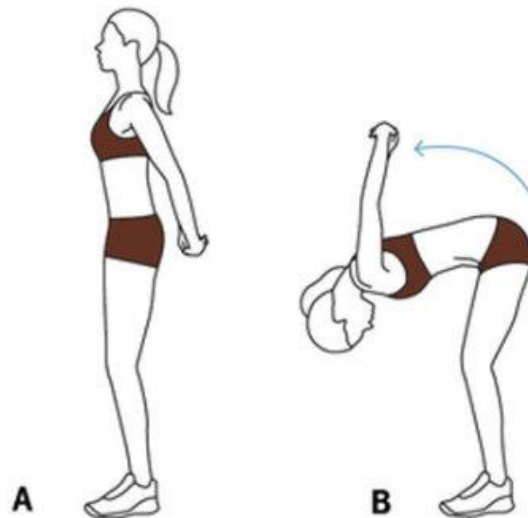
- A. Bước chân phải lên trước và khuỵu gối xuống, hai tay chạm đất.
 - B. Hít vào đồng thời khi khuỵu chân phải, sau đó thở ra khi duỗi chân thẳng lên như hình.
- Chậm chậm trở lại tư thế A ban đầu. Lặp lại bốn lần và đổi chân.



2. Kéo giãn bên ở tư thế đứng

A. Đứng thẳng, hai bàn chân chụm lại và hai tay giơ thẳng qua đầu. Đan hai bàn tay vào nhau với hai ngón trỏ duỗi ra như hình. Hít vào khi thân người vươn thẳng lên trên.

B. Thở ra đồng thời với lúc uốn thân người sang phải tối đa. Hít thở nhẹ nhàng, giữ tư thế trong 10 giây, rồi dần trả lại tư thế trung tính A. Lặp lại động tác uốn sang trái.

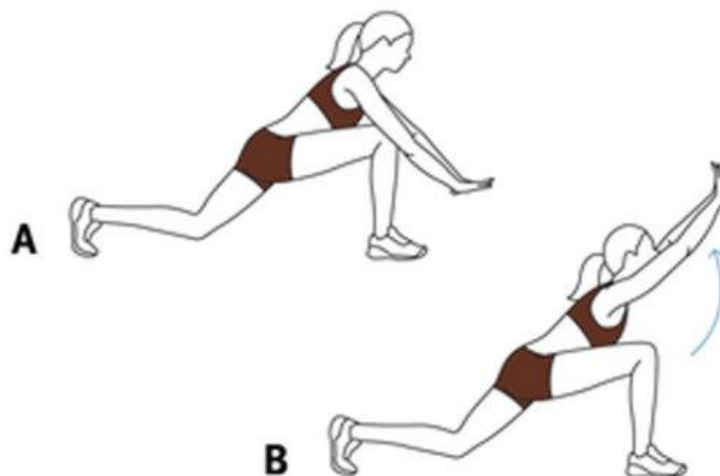


3. Treo cúi ra trước

Đứng dang hai bàn chân, gối hơi chùng.

A. Đan hai bàn tay phía sau lưng. Hít vào và duỗi thẳng cánh tay để uốn ngực hết mức ra trước.

B. Thở ra và gập hông lưng cúi xuống đến mức hai tay kéo thẳng lên trên. Giữ trong 10 giây.



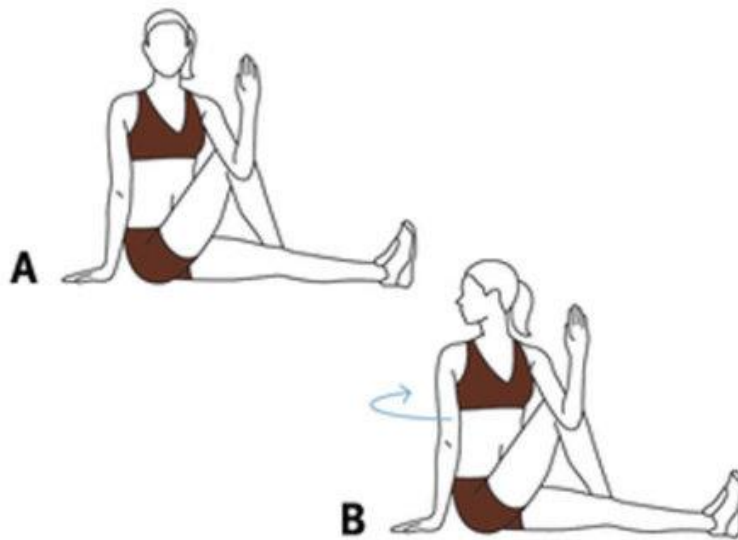
4. Uốn người ra trước

Bước chân phải về phía trước và khuỷu gối trái thấp xuống sàn nhà (có thể lót gối vải hay khăn dưới gối).

A. Hai tay duỗi thẳng phía trước gối phải, hai ngón cái móc vào nhau, lòng bàn tay song song

mặt sàn.

B. Hít vào đồng thời khi duỗi thẳng hai tay ra trước lên qua đầu, kéo căng lưng càng nhiều càng tốt. Giữ yên 10 giây rồi đổi chân.

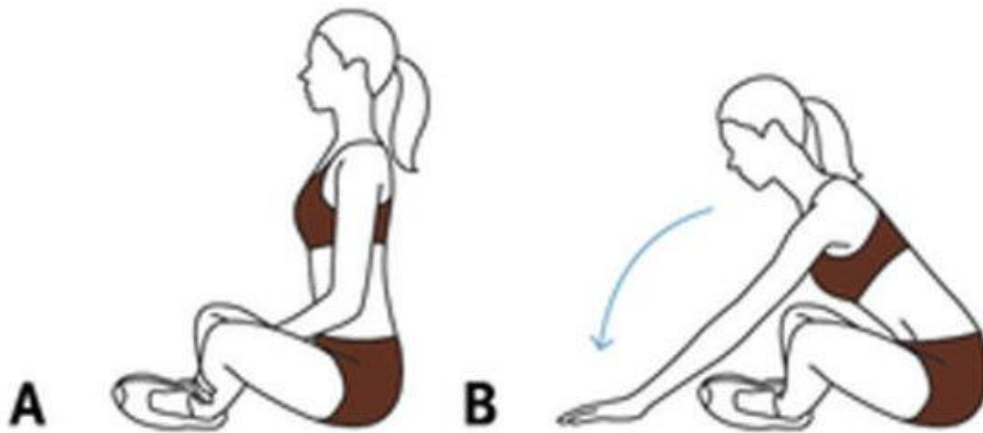


5. Vận lưng tư thế ngồi

Ngồi thẳng lưng và duỗi thẳng hai chân trên sàn.

A. Gập gối phải và đặt bàn chân phải qua bên ngoài đùi trái. Chống bàn tay phải lên sàn, các ngón tay xò ra ngoài. Gập khuỷu trái tì vào mặt ngoài gối phải. Hít vào khi ngồi thẳng lưng.

B. Thở ra khi vận người, ép khuỷu tay trái tì vào mặt ngoài gối phải, đồng thời ngoái đầu nhìn qua vai bên phải tối đa. Giữ tư thế 10 giây, và sau đó từ từ trở lại tư thế trung tính. Đổi bên.



6. Góc tới hạn

Ngồi trên sàn, hai chân duỗi thẳng.

A. Rút gối gập lại và hai lòng bàn chân áp vào nhau, ép hai gối xuống chạm mặt sàn. Hít vào và uốn ngực ra trước.

B. Thở ra đồng thời lúc cúi gập người ra trước, lưng vẫn giữ thẳng và hai tay duỗi trườn ra trước mặt sàn. Giữ tư thế 10 giây.

Những bài tập tăng chiều cao thực hiện tại nhà

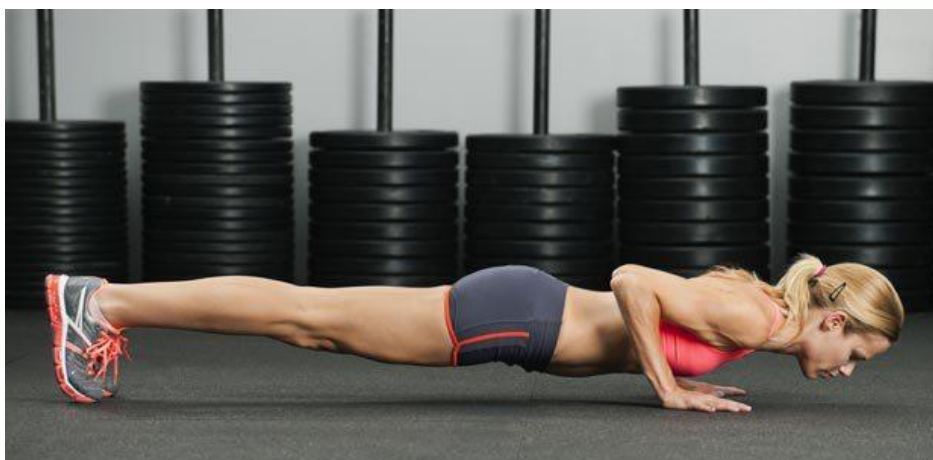
Có những bài tập tăng chiều cao bạn có thể tập tại nhà mà không cần đến phòng tập hoặc công viên ngoài trời. Hãy cùng tìm hiểu nhé.

Có 4 yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển chiều cao, đó là:

- + Dinh dưỡng (32%).
- + Gen (23%).
- + Luyện tập thể dục thể thao (20%).
- + Môi trường sống: ánh nắng, sinh hoạt, giấc ngủ,...

Chúng ta cao lên là nhờ sự sinh sôi của lớp sụn giữa các đầu xương (hay còn gọi là sụn tiếp hợp). Bên cạnh yếu tố về gen, dinh dưỡng hợp lý thì việc rèn luyện thể lực, tập thể dục thể thao mỗi ngày sẽ giúp bạn phát triển chiều cao lý tưởng, giúp phần xương sụn ở đầu xương kéo dài và hình thành lớp sụn tiếp hợp mới, lớp sụn tiếp hợp mới sinh ra càng nhiều thì xương của bạn càng dài, chiều cao được cải thiện.

Hãy cùng tập theo những bài tập tăng chiều cao dưới đây nhé:



Hít đất



Đu xà



Các bài tập cho chân



Kiểm gót chân

Những bài tập tăng chiều cao nào mà khi tập bạn cảm thấy nặng ở bàn chân và nặng ở sống lưng, bàn tọa thì tuyệt đối không nên tập, vì những bài tập đó sẽ ảnh hưởng đến cột sống và chân, làm chùn khớp chứ không giúp bạn cao lên được.

Với tập GYM, tốt nhất những bài tập kéo và hít xà đơn, tập hít xà kép là tốt nhất.

THỰC ĂN TĂNG CHIỀU CAO

Nhóm thực phẩm giúp dài xương, tăng chiều cao

Chiều cao của con người sẽ bị chững lại khi qua tuổi dậy thì, cùng lắm là đến 25 tuổi. Trong độ tuổi mà chiều cao của chúng ta vẫn còn khả năng phát triển, hãy lựa chọn và bổ sung những thực phẩm tốt cho sự cấu thành và kéo dài của xương nhé.

Bốn nhóm thực phẩm dưới đây không những có tác dụng làm đẹp cho da mà còn có khả năng giúp các đầu sụn của khớp xương phát triển, khung xương vững chắc hơn.

1/ Nhóm thực phẩm giàu Magie

Magie là một nguyên tố giúp cho quá trình trao đổi chất, chuyển hóa canxi diễn ra tốt nhất. Ngoài ra, nếu cơ thể thiếu lượng canxi sẽ mắc các bệnh liên quan đến chứng co giật.

Dưới đây là những loại thực phẩm thông dụng có chứa nhiều canxi mà bạn nên ăn:

Gạo, lúa mì, và yến mạch



Hạt bí ngô, bí đao, dưa hấu, hướng dương



Rau bina



Quả hạnh, hạt điều



2/ Nhóm thực phẩm giàu Canxi

Canxi là thành phần cấu tạo quan trọng của xương, chiếm tới 90% lượng canxi có trong cơ thể chúng ta. Bệnh còi xương, thấp lùn chính là do cơ thể bị thiếu canxi, và khi về già, biến chứng của nó là bệnh loãng xương.

Dưới đây là những thực phẩm giàu canxi, dễ tìm thấy mà bạn có thể bổ sung trong bữa ăn hàng ngày:

Hải sản: Cua, tôm, hàu, ngao, cá mòi...



Họ cải: Súp lơ, cải chíp, rau chân vịt...



Chuối



Nấm mèo/ mộc nhĩ



Nấm hương



3/ Nhóm thực phẩm giàu collagen

Không những làm đẹp da, mà collagen còn giúp xương chắc khỏe, bền bỉ nữa. Trong thành phần cấu tạo nên sụn, xương, gân, dây chằng, collagen đóng vai trò rất quan trọng, hỗ trợ cho xương phát triển, làm tăng khả năng cao lớn của trẻ giai đoạn trưởng thành.

Nếu muốn bổ sung collagen từ nguồn tự nhiên, hãy ưu tiên những loại sản phẩm sau nhé:

Cà chua



Chanh, cam



Khoai lang



Bì lợn, gà



4/ Nhóm thực phẩm giàu photpho

Trong xương không chỉ canxi mới có vai trò quan trọng, photpho cũng chính là một thành phần cấu tạo nên xương.

Hãy bổ sung các thực phẩm chứa nhiều photpho để xương phát triển ổn định, hỗ trợ chiều cao một cách tối ưu nhé :

Táo đỏ



Rau câu



Mầm lúa mì, mầm ngô



Gan lợn



Hạt tiêu đỏ



Món ăn bài thuốc tăng chiều cao cho người lớn

Dù đã qua tuổi dậy thì nhưng nếu biết cách tăng chiều cao bạn vẫn có thể cao thêm một vài phân nữa bằng chế độ dinh dưỡng và bài tập hợp lý. Hãy vận dụng ngay bài thuốc tăng chiều cao dân gian để hỗ trợ cải thiện tầm vóc ngay nhé.

Dưới đây là một số món ăn bài thuốc tăng chiều cao cho người lớn mà bạn có thể tham khảo thêm.

Một số món ăn giàu canxi giúp tăng chiều cao cho người lớn và cả con trẻ:

1. Cá thu chiên sốt tỏi ớt

Món cá thu dinh dưỡng, ăn đưa cơm khi sốt tỏi ớt, ăn kèm rau luộc.

Nguyên liệu:

Cá thu tươi 2-3 lát, nước mắm ngon, tỏi, ớt, đường, dầu ăn.

Cách làm:

Cá thu rửa sạch, để ráo nước, ướp với một ít muối, trước khi chiên có thể lăn đều qua bột năng để cá đỡ bị bắn dầu. Băm hoặc giã nhuyễn tỏi, ớt, pha với đường, nước mắm, một ít nước ấm để chuẩn bị cho phần sốt. Cho cá lên chiên với lửa vừa đến khi vàng đều hai mặt, tắt lửa, gấp cá bỏ lên đĩa có lót giấy thấm dầu. Nếu dầu trong chảo còn nhiều thì bỏ bớt ra, chỉ để lại một ít, bật lửa, dầu nóng, cho nước mắm tỏi ớt vào, rồi cho cá vào, trở đều hai mặt, để khoảng 5 phút nước sốt sệt lại và cá được ngấm gia vị. Dọn ra đĩa, rưới nước sốt lên trên.



2. Đậu hũ chiên giòn sốt hải sản

Vị đậu hũ béo, giòn quyện lẫn hương vị ngọt, tươi của hải sản, nấm đông cô thanh mát sẽ rất thích hợp trong những bữa cơm gia đình. Món ăn bài thuốc tăng chiều cao này đơn giản, dễ làm và phổ biến nhất với mỗi gia đình Việt.

Nguyên liệu:

2 miếng đậu hũ trắng.

Tôm sú 100 g; mực 100 g, cá viên 100 g, cua 100 g, nghêu 50 g.

Dầu, hạt nêm, bột chiên giòn, cà chua, nấm đông cô, hành tây, hành tím, tỏi, tiêu, ớt, cà phê bột năng, cà phê nước.

Cách thực hiện:

Tôm sú, nghêu, mực rửa sạch, để ráo nước.

Cá viên trụng nước sôi, cắt nhỏ.



Cắt đậu hũ thành khối vuông khoảng 2 cm. Lăn đậu hũ qua hỗn hợp gồm: Bột chiên giòn, tiêu, hạt nêm. Sau đó, chiên đậu hũ trong chảo ngập dầu cho đến khi vàng giòn.

Nấm đông cô rửa sạch cho vào nồi luộc sơ với ít hành, gừng. Cà chua chần nước sôi, lột vỏ, bỏ hạt, băm nhuyễn.



Hỗn hợp làm nước sốt gồm: 2 muỗng cà phê bột năng, 1-2 muỗng cà phê nước.

Phi thơm tỏi băm với một muỗng canh dầu ăn. Cho nấm, tôm sú, nghêu, cua, mực, cá viên, cà chua, ớt vào đảo đều tay. Khi vừa chín tới thì cho hỗn hợp làm nước sốt vào tiếp tục đảo đều. Nêm gia vị lại cho vừa khẩu vị. Cho thêm chút bột năng vào, giúp sốt nấm, hải sản sệt lại. Đảo đều hỗn hợp đến khi chín, tắt bếp.

Đặt đậu hũ chiên vào đĩa, rưới sốt nấm, hải sản lên trên.



Món này dùng nóng với cơm trắng.

3. Bồi bổ cho người ốm với canh gà ác hầm đậu đen

Đậu đen là nguyên liệu giàu dinh dưỡng, giúp xương thêm chắc khỏe và hỗ trợ phát triển tăng chiều cao cho người lớn.

Chuyển mùa, thời tiết hanh khô, một chén canh gà ác hầm đậu đen sẽ giúp bồi bổ sức khỏe

cho cả gia đình sau những lần ốm dậy. Vị thuốc tăng chiều cao này được lưu truyền nhiều đời nay.



Nguyên liệu: Một con gà ác, 30 g đậu đen, 3 tai nấm hương, một muống cà phê hạt nêm, một phần tư muống cà phê đường.

Thực hiện: Gà ác mua về rửa sạch với muối, để ráo. Đậu đen, nấm hương ngâm vào nước trước một tiếng cho mềm. Cho gà ác, đậu đen và nấm hương vào nồi, cho thêm 3 chén nước lọc rồi bắc lên bếp, để lửa to cho sôi bùng lên. Sau đó vặn lửa riu riu và hầm trong một tiếng, khi thấy gà, đậu đã mềm và nước trong nồi còn khoảng một chén thì nêm vào một muống cà phê hạt nêm, một phần tư muống cà phê đường rồi tắt bếp.

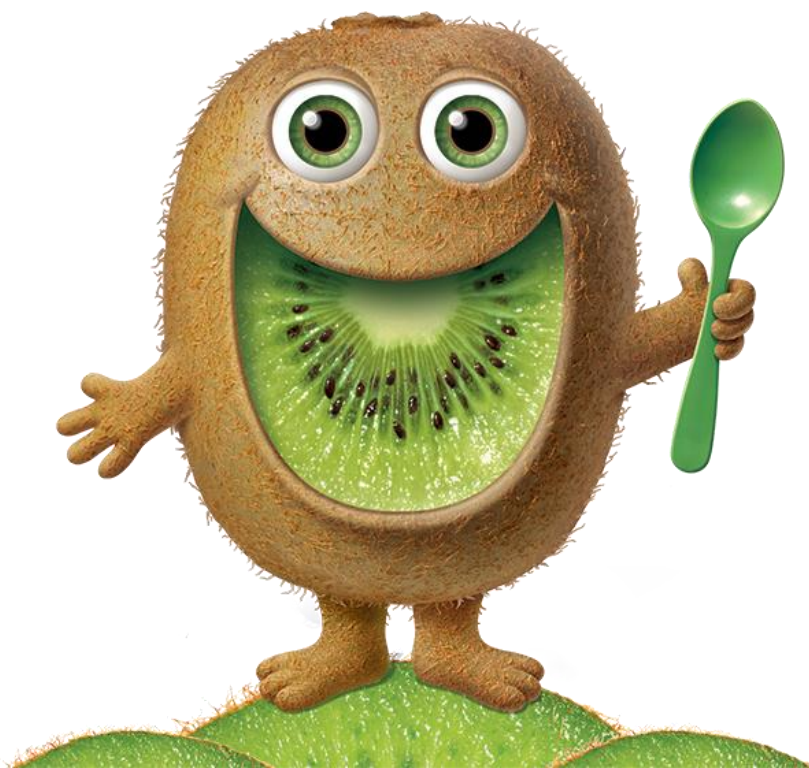
Với những món ăn bài thuốc tăng chiều cao cho người lớn và cả trẻ em này thì hy vọng rằng những bạn đã qua tuổi dậy thì hay những em đang trong giai đoạn trưởng thành sẽ phát triển xương và sụn thêm để đạt được tầm vóc lý tưởng nhất.

3 loại quả hỗ trợ tăng chiều cao hiệu quả

Trong giai đoạn trưởng thành để có sức khỏe một cách tốt nhất thì cần phải bổ sung đầy đủ chất dinh dưỡng, vitamin,... đặc biệt cần cung cấp đủ lượng canxi nếu như bạn muốn tăng chiều cao hiệu quả của mình nhanh nhất.

Quả kiwi

Kiwi là loại trái cây được ví như một loại vua giàu hàm lượng canxi, nhất là kali tốt để bảo vệ xương, hỗ trợ cho việc tăng chiều cao một cách tốt nhất. Hơn nữa, có thể nói kiwi là 1 trong những quả dùng để bổ sung nhiều vitamin C, lutein, carotin giúp ích cho việc ngăn ngừa nguy cơ mắc bệnh tim và nâng cao sức khỏe cho bạn.

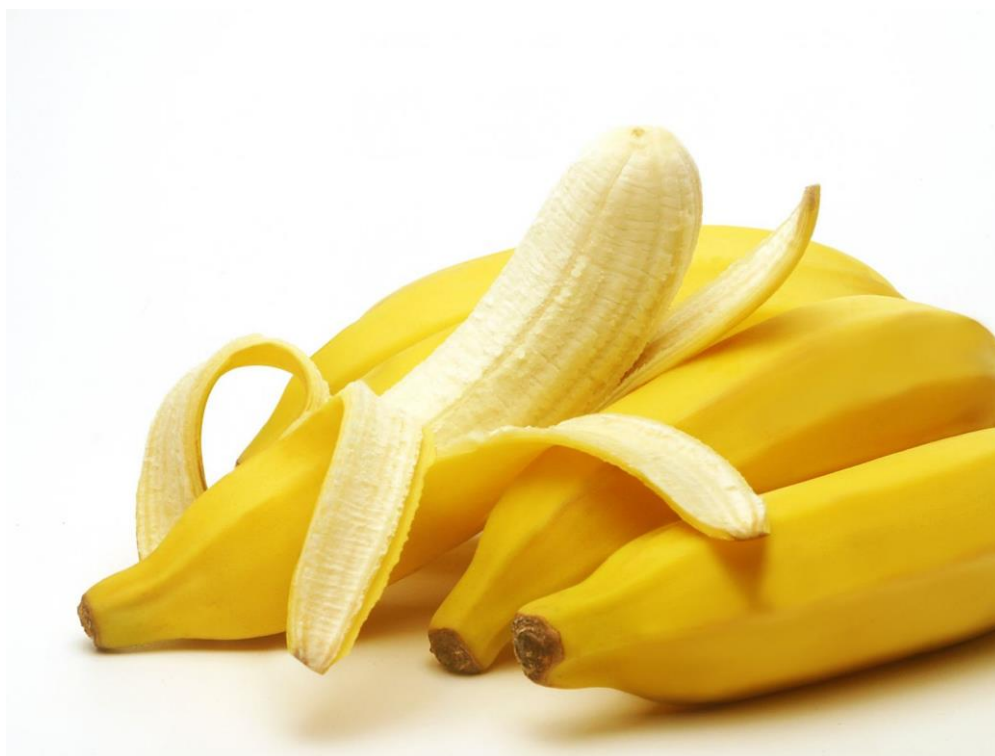


Kiwi giúp tăng chiều cao hiệu quả

Đối với những người đang có nhu cầu tăng chiều cao tốt nhất ăn kiwi ít nhất từ 1 - 2 quả kiwi mỗi tuần và nhất là nên ăn sau giờ tập thể dục, không nên bỏ qua phần vỏ kiwi để có tác dụng tốt nhất vì vỏ kiwi cũng chứa rất nhiều chất dinh dưỡng. Tăng chiều cao hiệu quả không khó nếu như bạn kiên trì làm theo hướng dẫn.

Chuối

Ăn nhiều chuối hỗ trợ rất lớn cho việc tăng chiều cao là điều mà chắc ai cũng biết, quan trọng hơn là chuối còn là một trong những loại quả chứa nhiều chất dinh dưỡng và đặc biệt rất có lợi cho sức khỏe. Chuối không phải là một loại quả khó tìm, hãy ăn chuối mỗi ngày để cung cấp đầy đủ những dưỡng chất cần thiết giúp bạn bảo vệ sức khỏe và tăng cường lượng canxi cần thiết cho cơ thể hỗ trợ quá trình phát triển chiều cao một cách tốt nhất. Hơn thế, chuối còn cung cấp nhiều kali và chất điện phân làm ngăn ngừa sự thoái hóa của xương và giúp xương phát triển khỏe mạnh tăng cường khả năng tăng chiều cao hiệu quả nhất.



Chuối giúp tăng chiều cao hiệu quả

Ngoài ra, chuối còn chứa rất nhiều chất dinh dưỡng có thể giúp ích rất lớn trong việc bảo vệ sức khỏe và tăng khả năng miễn dịch, trao đổi chất cho cơ thể, đặc biệt ăn chuối có thể làm cho tinh thần thoải mái. Không cần quá nhiều chỉ cần mỗi ngày thêm vào thực đơn của bạn một quả chuối là đã đủ năng lượng để cho bạn có thể hoạt động trong suốt một ngày dài.

Quả me

Thành phần canxi trong quả me tác động trực tiếp đến việc hỗ trợ tăng chiều cao hiệu quả của bạn, những nghiên cứu mới nhất của các nhà khoa học dinh dưỡng cho biết cứ mỗi 100g quả me thì chứa khoảng 74 mg canxi và hơn thế.



Me giúp tăng chiều cao hiệu quả

Đặc biệt, thành phần dinh dưỡng có trong quả me cũng đem lại nhiều giá trị thiết thực cho sức khỏe, không những trong me chứa rất giàu vitamin B1, vitamin B3, mà còn chứa nhiều magiê, chất xơ, kali, sắt, photpho không những có tác dụng trong việc tăng chiều cao hiệu quả mà còn giúp tăng cường sức khỏe của bạn một cách tốt nhất

Ăn thế nào để tăng chiều cao ở tuổi 20

Bạn đã biết cách ăn thế nào tăng chiều cao ở tuổi 20 chưa? Cách ăn uống khoa học sẽ giúp bạn cao thêm được từ 2 - 3cm dù đã qua tuổi dậy thì đấy. Cùng tham khảo cách ăn uống khoa học dưới đây nhé.

Những "nấm lùn" luôn thắc mắc rằng làm thế nào để có thể cao thêm được khi đã ở tuổi "đầu 2" rồi. Bất mí nhé, mặc dù hết tuổi teen nhưng các bạn vẫn có thể cao thêm ít nhất 2cm nữa nhé. Có những bạn còn có thể cao thêm tới 8 - 10cm sau tuổi dậy thì nữa cơ. Bạn muốn tăng chiều cao ở tuổi 20, hãy chăm chỉ thực hiện chế độ ăn uống dưới đây nhé.

Hết tuổi teen là đến giai đoạn cơ thể trưởng thành hoàn thiện. Vì thế mà nhu cầu bổ sung canxi cho xương là rất cần thiết.

Các list thực đơn tăng chiều cao này giúp cung cấp hàm lượng canxi dồi dào cho cơ thể. Ngoài ra, hàm lượng khoáng chất, vitamin trong những thực phẩm trên cũng bổ sung đầy đủ cho bạn.

Các mẫu thực đơn này giúp cung cấp đầy đủ năng lượng, canxi, khoáng chất và các vitamin cần thiết để bạn làm việc hàng ngày, đồng thời kích thích chiều cao phát triển. Trong một tuần, bạn có thể xoay vòng trong 3 gợi ý sau:

GỢI Ý THỰC ĐƠN GIÚP TĂNG CHIỀU CAO

NGÀY 1



NGÀY 2



NGÀY 3



Chú ý:

- Hãy ăn đúng giờ, ăn ra bữa nhé.
 - Nếu chưa có thói quen uống sữa, thì từ bây giờ hãy tập sử dụng thực phẩm giàu canxi này nhé. Trung bình, mỗi ngày bạn nên nạp cho cơ thể 600ml sữa để giúp tăng chiều cao ở tuổi 20.
 - Hạn chế các đồ ăn ngọt nhiều đường như bánh kẹo, nước giải khát. Thay vào đó, hãy thay thế các món ăn vặt bổ dưỡng như các loại hạt hướng dương, hạt bí, hạt dưa, phô mai, sữa chua, ...
-

NGỦ GIÚP TĂNG CHIỀU CAO

Vai trò của giấc ngủ đối với tăng chiều cao

Bạn có biết ngủ là một trong những cách tự nhiên và hiệu quả nhất giúp tăng chiều cao? Bài viết này sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn vai trò của giấc ngủ trong việc phát triển chiều cao.

Nếu bạn muốn tăng chiều cao, như nhiều người trong chúng ta vẫn đang làm, thì điều quan trọng nhất mà cơ thể bạn cần có là Hormone tăng trưởng. Đây là một nội tiết tố tổng hợp tự nhiên của cơ thể, kích thích một loạt các hoạt động đồng hóa trong cơ thể (đồng hóa có nghĩa là sự “xây dựng” của các mô khác nhau như cơ bắp, da, gân và xương). Tất nhiên kết quả sẽ là một cơ bắp săn chắc hơn, các vết thương mau lành hơn và nếu bạn vẫn đang phát triển thì chiều cao sẽ tăng lên.



Đây là lý do giấc ngủ rất quan trọng cho những hy vọng phát triển chiều cao – vì nó mà khi chúng ta ngủ, cơ thể sẽ sản xuất ra hormone tăng trưởng. Vì vậy, càng có giấc ngủ sâu chúng ta càng cao hơn cho đến độ tuổi giới hạn, nơi các đầu sụn phát triển trong độ tuổi từ 19-27. Về cơ bản nếu các đầu sụn của bạn được mở ra và bạn đang nhận được hormone tăng trưởng thì

bạn sẽ tiếp tục cao hơn mặc cho các yếu tố khác.



Đây là lý do tại sao nó rất quan trọng đối với trẻ đang lớn và thanh thiếu niên buộc phải ngủ nhiều để đảm bảo rằng trẻ không chỉ có thể duy trì một thể trạng tốt mà còn tiếp tục phát triển thành người lớn khỏe mạnh. Tất nhiên giấc ngủ cũng rất quan trọng cho cảm xúc và thể chất thậm chí sau khi bạn đã không còn tăng chiều cao nữa. Nhưng nếu đầu sụn của bạn đóng lại sau đó, bạn nên biết rằng số lượng giấc ngủ sẽ không còn tác động gì lên chiều cao vì cơ thể bạn sẽ không phản ứng với nó nữa. Một lưu ý thú vị là nếu bạn đã từng bị gãy hay tổn thương một trong những đầu sụn do tai nạn thì nó cũng sẽ không còn khả năng phát triển và trong một số trường hợp hiếm gặp là có thể dẫn đến chân, tay có độ dài khác nhau.

Ngoài ra, còn có một số cách mà bạn có thể làm để tăng lượng hormone tăng trưởng trong cơ thể, và nhiều cách trong số chúng nếu kết hợp với giấc ngủ sẽ dẫn đến việc tăng trưởng chiều cao đạt hiệu quả hơn rất nhiều. Ví dụ chạy nước rút, hay các loại hình tập thể dục khác như những bài tập squat.

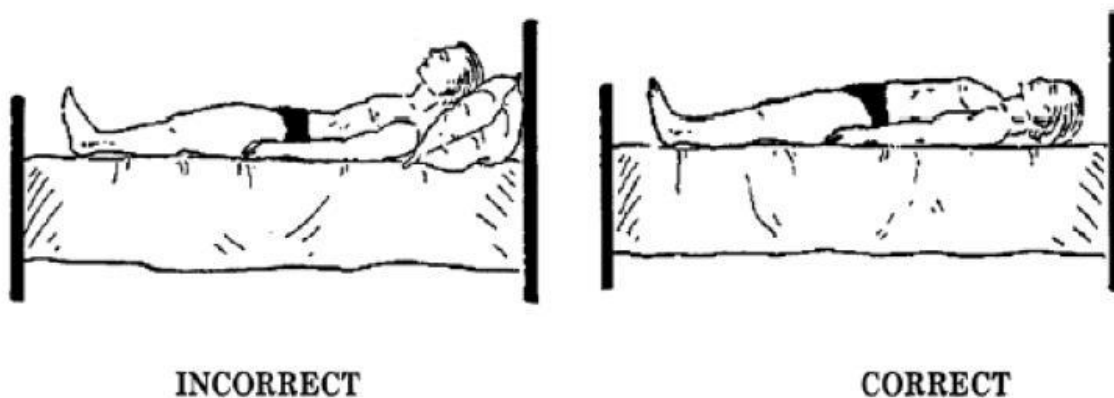
Một điều mà được cho là làm tăng lượng hormone tăng trưởng trong cơ thể là đi tắm nóng dưới vòi sen hay trong bồn sẽ làm tăng sản xuất hormone tăng trưởng và melatonin, giúp cho bạn ngủ sâu hơn. Như vậy bằng cách kết hợp những yếu tố này bạn đã có thể làm tăng lượng hormone tăng trưởng trong cơ thể – tập chạy nước rút hoặc tập thể dục, sau đó tắm nước nóng

vòi sen hoặc bồn và cuối cùng là đi ngủ.

Như vậy, phương pháp tốt nhất để tăng hormone tăng trưởng vẫn là ngủ (được hỗ trợ bởi một số bài tập thể dục và tắm nước nóng). Ngủ mang lại niềm vui, nó cũng tốt cho bạn ở nhiều khía cạnh khác và nó là hoàn toàn tự nhiên.

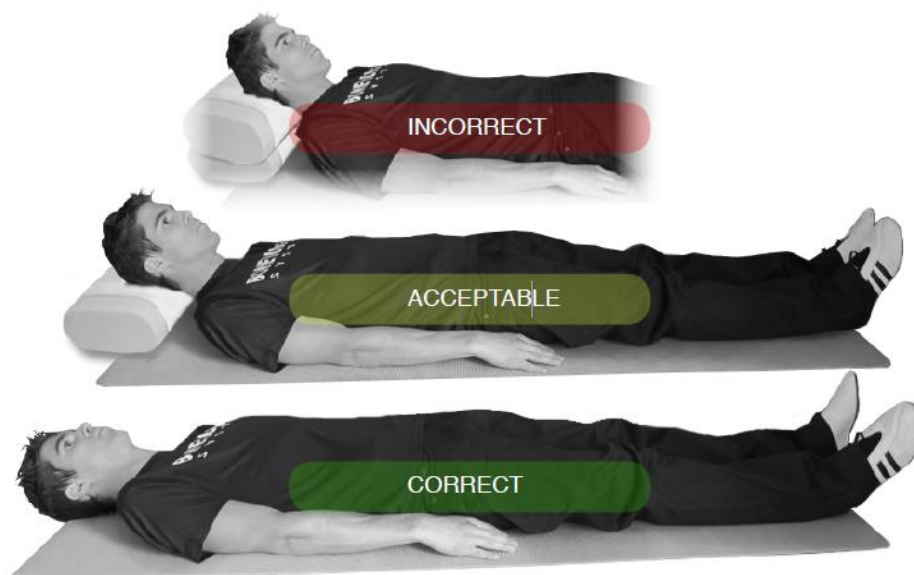
Tư thế ngủ nào giúp phát triển chiều cao tốt nhất?

Ngoài các yếu tố quyết định tới chiều cao của con người như dinh dưỡng, luyện tập, gen di truyền, thì giấc ngủ cũng là một nhân tố quan trọng giúp ta có thêm được vài phân cao lớn. Vậy ngủ với tư thế nào là tốt nhất để cơ thể phát huy hết khả năng tăng trưởng?



Cách ngủ tốt nhất là cách mà cơ thể cảm thấy không ê nhức, đau mỏi. Nhưng với tư thế ngủ để tăng chiều cao thì bạn sẽ phải điều chỉnh sao cho các khớp xương sống không bị đè nén. Có như vậy thì sụn giữa xương sống mới có khả năng giãn nở.

Thông thường khi bạn đứng hoặc ngồi thì sức nặng của cơ thể sẽ ép những lớp sụn ở giữa các xương lại. Nhưng khi bạn nằm lâu, nằm liên tục 6-7 ngày thì bạn sẽ thấy mình cao thêm khoảng 1-2cm, nhưng nó chỉ mang tính tạm thời. Sau khoảng thời gian đó, đệm xương sẽ lại trở về vị trí cũ. Vì vậy, học cách ngủ đúng tư thế ngay từ nhỏ, với một quá trình lâu dài, kết hợp với luyện tập thể dục thì khả năng cao thêm sẽ nhanh chóng. Lưu ý là tập luyện kết hợp với nghỉ ngơi cân bằng. Lứa tuổi trưởng thành nên ngủ đủ ít nhất 7-8 tiếng mỗi ngày.



Đa phần chúng ta đều đang ngủ sai cách. Hãy từ bỏ thói quen ngủ xấu để tạo được cho mình sự phát triển cơ thể đạt được hiệu quả nhất. Người Việt Nam chúng ta khi ngủ thường có thói quen kê đầu cao, trước kia người ta còn dùng gối mây để tạo được độ cứng và cao cho chiếc gối. Đây là một thói quen xấu khi ngủ vô tình làm cho chiều cao của chúng ta không thể phát triển được. Bởi khi gối đầu cao, cổ chúng ta sẽ bị cong, làm xương cột sống cong theo, lâu dần sẽ bị gù xương ở cổ hoặc vai. Thói quen này có thể khiến người Việt Nam mất đi từ 1 đến 4 phân chiều cao. Nếu bạn có đang mắc phải thói quen này thì hãy từ bỏ nó ngay hôm nay đi nhé.

Chuyển sang sử dụng gối mỏng hoặc không dùng gối là cách tốt nhất, nó sẽ giúp lưng bạn thẳng ra, các khớp xương khung bị đè nén nên khả năng giãn nở tốt hơn. Khi nằm, lưu ý nên nằm ngửa, hai chân duỗi thẳng, hai tay để duỗi xuôi theo chân. Trong đêm đầu tiên bạn sẽ thấy hơi khó chịu chút, nhưng dần dần sẽ quen.

Điều quan trọng nữa là không nên nằm đệm có độ lún nhiều, đệm phải có độ cứng một chút để lưng không bị cong.

Giấc ngủ vô cùng quan trọng, là thời gian để cơ thể được nghỉ ngơi sau một ngày dài hoạt động, vì vậy, hãy tạo cho xương khớp sự thoải mái, thư thái nhất. Nếu bạn mắc phải thói quen

nằm không tốt thì hãy thay đổi ngay để quá trình phát triển xương diễn ra ổn định và nhanh chóng, nhất là đối với trẻ và thanh thiếu niên. Bên cạnh đó, nên tập những bài tập phát triển chiều cao để xương - cơ được co giãn và dài thêm.
