

ЯК ЗБІЛЬШИТИ РІСТ ЗА ДОПОМОГОЮ ХАРЧУВАННЯ?!

Невже можливо корегувати зріст у дорослому віці? Виявляється не просто можливо, але і цілком реально, завдяки спеціально розробленій дієті, про яку нижче і поговоримо.

Однак перш ніж користуватися рекомендаціями, раджу все ж додатково проконсультуватися з вашим лікарем на предмет того, чи підходять продукти, що складають дієту, під особливості вашого здоров'я.

Також відразу уточню, що не варто очікувати, що дієта відразу додасть вам десяток сантиметрів. Її суть в тому, що організм отримує достатню кількість мікроелементів і вітамінів, необхідних йому для росту. Але не варто забувати, що цей момент залежить також від генетики, навколишнього середовища і т.д.

Отже:

СНІДАНОК: каші, приготовані зі справжніх круп (ніяких "каш-хвилинок", пластівців або мюслі). Готувати каші краще на молоці (воно дуже корисне для організму, що росте) і їсти з цільнозерновим хлібом.

ОБІД: овочі (морква, боби, зелені листові, кукурудза), фрукти (чорниця, журавлина, банани, апельсини) і горіхи. Потрібно вживати не менше 1 кг овочів і фруктів на день.

- варене м'ясо і риба.
- молочні продукти і цільнозерновий хліб.
- супи та бульйони хоч і не стимулюють ріст безпосередньо, але прискорюють обмін речовин, що дуже корисно в даній ситуації.
- тільки природні приправи.

ВЕЧЕРЯ повинна бути поживною - тим, хто хоче вирости, категорично протипоказано лягати спати голодними. Можна з'їсти порцію каші, варене яйце, сирний десерт з медом, молоком або сметаною, а також фрукти - в природному вигляді або у вигляді соку.

ДОДАТКОВІ ЗАХОДИ:

- Спеціальний коктейль із молока та яєць (1 раз на день).
- Фізичні вправи на витягування - вис, підтягування.
- Відмова від шкідливих звичок і фаст-фуду.