

## 7 ເຄລີດລັບເພີ່ມຄວາມສູງໃຫ້ກັບຕົວເອງ

ນຳເສນອເມື່ອ : 6 ມິ.ຍ. 2556

### 1. ເລືອກກິນອາຫາຮທີ່ມີປະໂຍືນ

ຄວານເໝານອາຫາຮທີ່ມີສາຮອາຫາຮຈຳພວກ ວິຕາມີນ ແຮ່ຮາດ ໂປຣຕິນ ແລະ ນຳໃໝ່ມຸກ ຖະວິຕາມີນຫລາຍ ທີ່ນີ້ມີສ່ວນຫຍວຍໃນການເຕີບໂຕ ເຊັ່ນ ວິຕາມີນເອ ວິຕາມີນປີ 12 ແລະ ວິຕາມີນດີ ເປັນດຸນ ສວນແຮ່ຮາດຸດາງ ພະຍາຍແຄລເຊີ່ມແລະ ພຸລູອໂໄຮດັກໜ້າຍໃຫ້ກະດູກຂອງຄຸນແຂ່ງແຮງຂຶ້ນ ໄມປະກາດທີ່ກັບຕົວເອງ

ນອກຈາກນີ້ ສາຮອາຫາຮທີ່ສຳຄັງທີ່ສຸດທີ່ຈະຂາດໄນ້ໄດ້ໃນແຕ່ລະມື້ອົກໂປຣຕິນ ເພຣະເປັນສາຮອາຫາຮຫລັກທີ່ຫຍວຍໃນການເຕີບໂຕ ໂດຍສາຮອາຫາຮຈຳພວກນີ້ສາມາດຖາໄດ້ຈາກນມແລະໄຟ່ ສຸດທ້າຍຄືອນ້າ ທີ່ຈະຫຍວຍໃຫ້ເຮົາຂັ້ນຂອງເສີຍອອກຈາກຮູງກາຍເພື່ອຮັບສາຮອາຫາຮໃໝ່ ເພີ່ມຂຶ້ນ ເພຣະຈະນັ້ນແຮງຈົງຄວາມດື່ມນ້າຍາງນອຍວັນລະ 6 ປຶ້ງ 8 ແກ້ວເພື່ອສຸຂພາພທີ່ດີຂອງຕົວເອງ

### 2. ທານອາຫາຮໃຫ້ພອດີ

ຕ້າຄຸນອາຍາກໃຫ້ສ່ວນສູງຂອງຕົວເອງເພີ່ມຂຶ້ນ ຄວາມທານອາຫາຮໃນປະມາດພວເໜານະ ປຶ້ງແມ່ວາຄຸນຈະໄດ້ເອທຸອຍົກໜີມຄວາມປົງປາມອາຫາຮລັງ ຄວາມປົງປາມຈຳພວກແປ່ງແລະໄຟ່ມັນໃຫ້ນ້ອຍລັງ ແລວທານອາຫຼາກອາຫາຮອື່ນເພີ່ມແທນ ນອກຈາກນີ້ຄວາມອອກກຳລັງກາຍຄວບຄຸມໄປດ້ວຍຈະໄດ້ຫຍວຍໃນການໄດ້ເອທຸອຍຂອງຄຸນ ແລະ ການຍື່ດເສັນຍື່ດສາຍົກໜ້າຍທຳໃຫ້ຄຸນສູງຂຶ້ນດວຍ

### 3. ທານໃຫ້ຕຽງເວລາ

ຄວາມເລືອກທານເປັນມື້ອັນການກິນຂນມຈຸບຈົບຮ່ວງວັນ ແລະ ແຕ່ລະມື້ອົກຄວາມຈະຫ່າງກັນ 4 - 5 ຊົ່ວໂມງ ເພື່ອໃຫ້ເວລາຮາງກາຍເວີມການສ່ວນເນື້ອເຢື່ອທີ່ຫຍວຍໃນການເຈີ້ນເຕີບໂຕ ນອກຈາກນີ້ຍັງໄນ້ນານເກີນໄປຈົນທຳໃຫ້ຄຸນຮູສຶກທິວະຫາວົາມມື້ອົກດວຍ

### 4. ພຍາຍາມຍື່ດຕົວນ້ອຍ ຖະວິທີ່

ການຍື່ດຕົວສາມາດຫຍວຍໃຫ້ຄຸນສູງຂຶ້ນໄດ້ ຄຸນຄວາມພຍາຍາມຍື່ດຕົວນ້ອຍສອງຄວັງຕອນຕື່ນອນນະກອນເຂົ້າອນ ດ້ວຍວິທີ່ງ່າຍ ຄື້ອມື່ດຕົວແລວກີ່ອຍ້າເພີ່ມລຸກຈາກເຕີຍງ ໄຫ້ແຂ່ນທັງສອງຂາງຂຶ້ນແລະ ຍື່ດທັງຂາງແລະ ແຂນໃໝ່ມາກທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະທຳໄດ້ຈຶ່ງຄ່ອຍລຸກ ເພື່ອເປັນການປົດຂຶ້ນເກີຍຈໄປໃນຕົວ ແລະ ອາຍຸລື່ມທຳແບບເດີຍກັນກອນຈະເຂົາອນທຸກວັນ

## 5. ออกกำลังกายด้วย

กีฬาเช่นว่ายน้ำ และบาสเกตบอล นอกจากจะสนุกแล้วยังสามารถช่วยทำให้คุณสูงขึ้นได้ แต่ถ้าใครเป็นคนไม่ชอบเล่นกีฬาแต่อยากให้ส่วนสูงเพิ่มขึ้นสักนิด คุณก็สามารถทำได้ด้วยวิธีการง่าย ๆ ดังนี้ เริ่มแรกอาจมือทั้งสองข้างของไปไว้ด้านหลังศรีษะ และประสานมือเอาไว้ไขว้กัน วางไว้ที่หลังคอของตัวเอง จากนั้นกีดันคอของคุณลงมาจนคงชิดกับอก ทำแบบนี้วันละ 20 ครั้ง ทำ 10 ครั้งแรก และพักสัก 10 วินาที จึงค่อยทำอีก 10 ครั้ง

## 6. นอนให้ถูกวิธี

ควรพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 8 - 10 ชั่วโมง เพราะขอร์โนนที่มีส่วนช่วยให้เรารสูงขึ้นจะถูกผลิตออกมากในเวลาที่เราหลับสนิทเท่านั้น นอกจากนี้เวลานอนควรเลี่ยงการนอนงอตัว เพราะจะทำให้กระดูกสันหลังคดงอ ร่างกายเดิมโตได้ไม่เต็มที่ คนที่ติดห้องนอนข้างกีดูพยาบาลเลิกซู และพยายามเปลี่ยนนอนหน้ายังแทน เพราะหากที่เราใช้ในการนอนกอดหมอนข้างนั้นทำให้ขาพาดไปมาจนกระดูกโตได้ไม่เต็มที่

## 7. ยืนตัวตรง ๆ

การเดินหลังค่อมหรือยืนหลังอเป็นปัจจัยทำให้กระดูกดูอผิดรูป ทำให้กระดูกไม่โต แต่ยังทำให้เสียบุคลิกภาพ ดูเตี้ยลง อวนขึ้น และยังดูขาดความมั่นใจอีกด้วย นอกจากนี้ พองเก็ตตัวไปกระดูกของคุณอาจคด曲ในสามารถกลับมาอยู่ตัวตรงได้อีก เพราะฉะนั้นพยายามฝึกตัวเองให้ยืนตัวตรงโดย ฯ จนชิน เพื่อบุคลิกภาพที่ดี และส่วนสูงที่เพิ่มขึ้น

ขอบคุณที่มาจาก [krabup.com](http://krabup.com)