

RESULTADOS REALMENTE RÁPIDOS Y SOSTENIBLES

5 PULGADAS

ALTURA

GANANCIA

¡BIENVENIDO!

**LLEGASTE AL ÚNICO PLANO REAL DE AUMENTO DE
ALTURA NATURAL DE 12 SEMANAS.**

ALTURA DE 5 PULGADAS OFICIAL DE GANANCIA

TALLER DE CRECIMIENTO

OBTENGA RESULTADOS REALES

MÁS DE 12 SEMANAS

SER MÁS SALUDABLE

TIENE MÁS ENERGÍA

TENER CONFIANZA

PRINCIPIOS SIMPLES

SEA MÁS FELIZ

Todos los contenidos tienen copyright © 2016 de 5InchHeightGain. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este documento o los archivos relacionados pueden reproducirse o transmitirse de ninguna forma, por ningún medio (electrónico, fotocopiado, grabación u otro) sin el permiso previo por escrito del editor.

Límite de responsabilidad y descargo de responsabilidad de la garantía

El editor ha utilizado sus mejores esfuerzos para preparar este libro, y la información aquí proporcionada se proporciona "tal cual". 5InchHeightGain no hace ninguna representación o garantía con respecto a la precisión o integridad del contenido de este libro y específicamente renuncia a cualquier garantía implícita de comerciabilidad o idoneidad para cualquier propósito en particular y en ningún caso será responsable por los daños resultantes del uso de la información contenido en este documento.

Se ha hecho todo lo posible para que este libro digital sea lo más completo y preciso posible, pero no se implica garantía ni adecuación. La información proporcionada es "tal cual". El autor y el editor no tendrán responsabilidad ni responsabilidad ante ninguna persona o entidad con respecto a cualquier pérdida o daño que surja de la información contenida en este libro digital.

Se recomienda encarecidamente que consulte a un médico o médico calificado antes de comenzar cualquier programa o método de ejercicio mencionado en este libro, incluso si está 100% en forma.

BIENVENIDO A LA HUELLA DEL CRECIMIENTO

Estás a solo 12 semanas de distancia

Marcas registradas

Este libro identifica los nombres de productos y servicios que se conocen como marcas comerciales, marcas comerciales registradas o marcas de servicio de sus respectivos titulares. Se usan a lo largo de este libro solo en forma editorial. Además, los términos sospechosos de ser marcas comerciales, marcas comerciales registradas o marcas de servicio se han escrito correctamente en mayúscula, aunque 5InchHeightGain no puede dar fe de la exactitud de esta información. El uso de un término en este libro no debe considerarse que afecte la validez de ninguna marca comercial, marca registrada o marca de servicio. 5InchHeightGain no está asociado con ningún producto o proveedor mencionado en este libro.

Compartir este documento

Se requirió mucho trabajo para armar este documento.

No puedo decir cuántas horas incontables se han dedicado a reunir esta información contenida y las innumerables horas de estudios en curso. Eso significa que esta información tiene valor, y sus amigos, vecinos y compañeros de trabajo pueden querer compartirla.

La información en este documento tiene derechos de autor. Le pediría que no comparta esta información con otros. Usted compró este libro y tiene derecho a usarlo en su sistema. Otra persona que no ha comprado este libro no tiene ese derecho. Son las ventas de esta valiosa información las que hacen posible la publicación continua. Si suficientes personas ignoran ese simple hecho económico, los estudios en curso ya no serán viables ni estarán disponibles.

Si sus amigos piensan que esta información es lo suficientemente valiosa como para pedirla, deberían pensar que es lo suficientemente valiosa como para comprarla por su cuenta. Después de todo, el precio es lo suficientemente bajo como para que casi cualquier persona pueda permitírselo.

No hay que decir que no puede publicar este documento o la información que contiene en cualquier tablón de anuncios electrónico, sitio web, sitio FTP, grupo de noticias, etc. El único lugar desde el cual este documento debería estar disponible es de 5InchHeightGain.com.

Además, al leer este libro digital, CONFIRMA que ha LEÍDO, COMPRENDIDO y ACEPTADO completamente (sin excepciones) nuestros "Términos y descargo de responsabilidad" que se encuentran en:

<http://www.5inchheightgain.com/disclaimer>

Ayuda y soporte rápido

Si necesita ayuda y soporte rápido, simplemente vaya a:

<http://www.5inchheightgain.com/contact-us>

CONTENIDO

CAPÍTULO 1: Introducción - De qué se trata 5InchHeightGain

CAPÍTULO 2: Nutrición - Aumenta la HGH y otros niveles de hormonas

CAPÍTULO 3: Macronutrientes: aprender a contarlos

CAPÍTULO 4: Dormir: cómo crecer mientras duermes

CAPÍTULO 5: Postura: ¿tu postura te hace más bajo?

CAPÍTULO 6: Plan de ejercicio: lo que se requerirá

CAPÍTULO 7: Semana 1 -3 - Ejercicios introductorios (descompresión espinal)

CAPÍTULO 8: Semana 4-6 - Régimen específico (estimulación de tendones y ligamentos)

CAPÍTULO 9: Semana 7-9 - Régimen avanzado 1

CAPÍTULO 10: Semana 9-12 - Régimen avanzado 2

CAPÍTULO 11: Capacitación adicional y consejos

CAPÍTULO 12: Estafas de ganancia de altura y cómo evitarlas

CAPÍTULO 13: Aprenda a aparecer más alto en minutos

CAPÍTULO 14: Terminando - ¡Deja un comentario!

CAPÍTULO 1 INTRODUCCIÓN

¿De qué trata 5InchHeightGain?

¡Bienvenido al plan 5InchHeightGain! El material que está a punto de leer cambiará drásticamente su vida y la altura que tiene si presta mucha atención y sigue todos los pasos provistos.

Es bien sabido por la sociedad que las personas más bajas y pequeñas están más en desventaja, como probablemente ya se haya dado cuenta. Puede afectar la vida de alguien de muchas maneras diferentes y otros que no tienen este problema simplemente no lo entenderían.

¿Cuántas veces le han dicho que no podrá crecer más alto después de la pubertad? Muchos supongo, bueno, lo que vas a aprender cambiará todo lo que te han dicho.

Es el sueño de todos ser más altos, y le mostraremos cómo alcanzar el máximo potencial de crecimiento y aprovechar al máximo su cuerpo cuando se trata de altura. La altura de alguien a una edad madura todavía no es tan alta como podría haber sido, ya que existe el potencial restante dentro de alguien para crecer aún más. Desea maximizar su crecimiento y esto se puede hacer para un individuo en cualquier momento. El uso de ciertos hechos y técnicas que conocemos fácilmente puede hacer que alguien crezca 2-3 pulgadas más alto, y en algunos casos más raros alcanzando incluso 4-5 pulgadas más alto. Es difícil encontrar esta información de buena calidad porque la gente en estos días es tan engañosa en Internet con muchas personas diferentes que les dicen a otros cómo hacerse más altos, que a menudo no revelan ningún tipo de resultados.

Debe seguir todas las áreas de este programa, sin buscar atajos o cosas que faltan en días particulares. Esto no es aceptable porque el programa solo funcionará si se toma en serio y se usa perfectamente como se describe en este curso a continuación para el período de 12 semanas. Entonces garantizará ver una inmensa diferencia en su altura, pero si se omiten ciertos factores, no verá todo el potencial.

Si bien la genética todavía tiene una gran razón para culparlo por su altura, no es imposible impulsar su crecimiento y cambiar eso. Si su ascendencia y sus padres son de baja estatura, es probable que sea demasiado desafortunado. Afortunadamente con esta investigación, su altura no tiene que dejarse en manos del destino.

Como cualquier persona en cualquier momento puede crecer más alto, se sabe que las personas más jóvenes pueden acelerar el proceso más rápido que alguien que es mayor. Teniendo en cuenta que cualquiera puede crecer más alto en cualquier momento, independientemente de su edad, alguien que tenga entre 10 y 29 años puede

experimentar resultados ligeramente mejores que alguien mayor de 29 años. Esto no quiere decir que no ganarán altura.

Cuando se desea aumentar la altura, entrarán en juego muchos factores diferentes. Ciertos temas que cubriremos en este libro le mostrarán cómo parecer más alto y portarse con más confianza. Apuntaremos a cada factor desde todos los ángulos diferentes para que, cuando termine con este programa, sea básicamente un individuo más alto, más confiado y más atractivo.

También aprenderemos qué tipo de factores pueden inhibir su potencial de crecimiento y evitar que alcance su estatura máxima. Estos factores serán extremadamente importantes para asegurarse de que no los esté haciendo durante el proceso de uso del plan 5InchHeightGain, ya que no querríamos detener ningún proceso de crecimiento en su cuerpo en ese momento.

"LA DEDICACIÓN ES IMPRESCINDIBLE PARA EL ÉXITO DE 5INCHHEIGHTGAIN"

Sé que estás desesperado y buscas una respuesta para ser más alto, y es por eso que seguirás todos los pasos continuamente, perfectamente como lo hice yo para lograr estos resultados.

No puede simplemente absorber el conocimiento de este libro, sino que debe aplicar los principios. Esto es crucial para el éxito. Son los que harán lo que necesiten, para llegar a donde quieran, que alcanzarán el éxito y nunca mirarán atrás.

Es importante tener una mentalidad correcta, debe fortalecerse, cuando se despierta por la mañana, lo primero que debe pensar es lo que debe hacer para seguir este plan a la perfección. Cuando te levantas por la mañana, lo primero que piensas es en ponerte más alto y en lo mal que lo quieres. Entrar en esta mentalidad temprano en el día, te preparará. Hará que haga lo que debe hacerse dentro de este plan para lograr resultados de altura máxima.

Si a veces te sientes débil y te resbalas, esto no es aceptable, debes estar concentrado y 100% impulsado a hacer lo que sea necesario.

Por duro que parezca, ¡aplicar los conocimientos de este libro es fácil!

Es muy fácil aplicar los principios y técnicas en este libro con su sencillo plan paso a paso que describirá lo que se debe hacer en momentos específicos. Por ejemplo, dieta, nutrición, estiramientos y ejercicios específicos, etc.

Todo lo que tendrá que hacer es buscar qué dieta y ejercicios específicos tiene en su régimen para esa semana en particular y seguirlos.

Le recomendaría que trazara los planes semanales de la semana 1 a la 12. De esta manera, podrá ver fácilmente dónde se encuentra y qué nutrición y ejercicios específicos deben comenzar durante cuántos días restantes.

2 FACTORES PRINCIPALES DETRÁS DE ESTE PROGRAMA

Antes de comenzar cualquier rutina con cierta nutrición o ejercicios, me gustaría darle un resumen rápido de los factores más importantes que resultan en el crecimiento.

NÚMERO UNO -

La HGH (hormona de crecimiento humano) es la hormona principal en el cuerpo humano que dará como resultado el crecimiento óseo. Hay varias hormonas diferentes que cubriremos en este libro para enfocarnos en todas las áreas. Se sabe que los niños pequeños y los adolescentes, cuando atraviesan la pubertad, tienen altos niveles de ciertas hormonas que atraviesan su cuerpo. Es por esto que vemos individuos jóvenes que crecen más altos, pero a medida que alguien envejece no vemos tanto crecimiento. Se debe a la falta de estas hormonas.

Ahora es posible que las personas obtengan HGH de los médicos, lo que necesitaría una inyección para elevar sus niveles y generar un crecimiento. Sin embargo, es muy difícil obtener estas recetas y solo se dan a personas con discapacidades de crecimiento extremas que probablemente nunca hayan tenido mucha HGH. Tienen una deficiencia y es por eso que solo unos pocos seleccionados pueden ser recetados. Además de eso, es extremadamente costoso y tampoco es natural, es una forma artificial de HGH, que todavía funciona definitivamente, pero aumentaremos los niveles naturales de HGH de su propio cuerpo.

Otras hormonas importantes entran en juego, por ejemplo, la testosterona es un factor importante que resulta en el crecimiento muscular. También se requiere para el crecimiento corporal general junto con algunas otras hormonas. En este plan, aprenderemos cómo optimizar y aumentar todas estas hormonas, lo que resulta en un aumento de crecimiento acelerado extremo, similar al de un niño pequeño o un bebé.

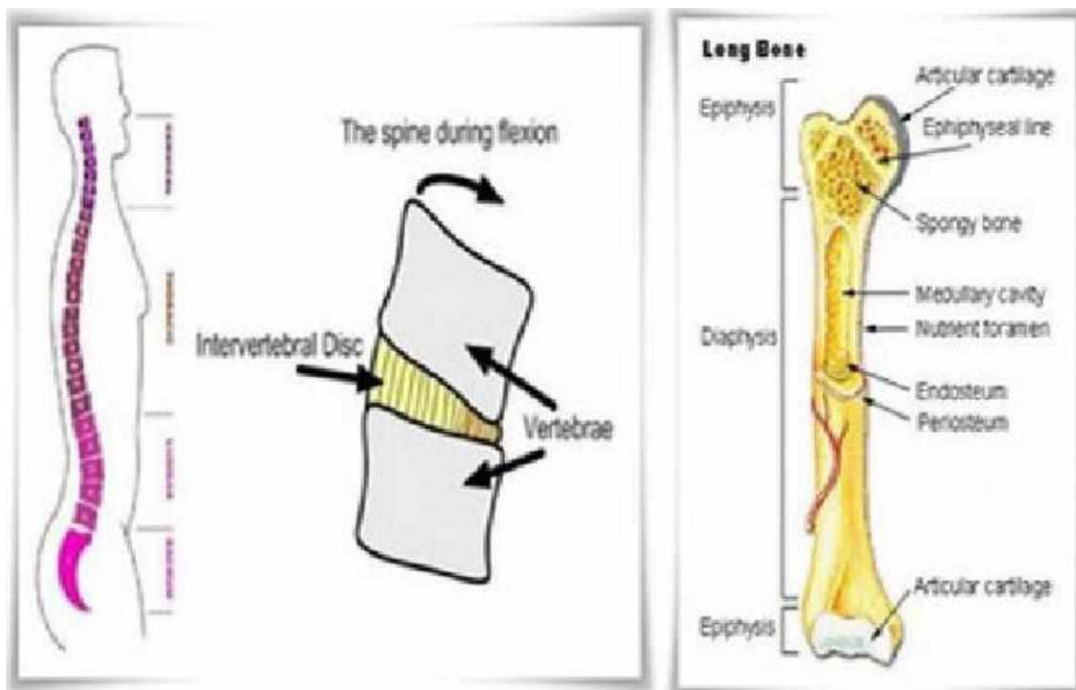
NÚMERO DOS -

DEBE estimular el crecimiento de los discos de cartílago en la columna y también descomprimir la columna. Hay 33 discos en la columna vertebral humana, 7 de ellos están en las vértebras cervicales, 12 están en el medio de la espalda, 5 discos están en la zona lumbar de la columna vertebral, 5 discos están en el sacro y 4 discos están en el cóccix.

Estos huesos tienen una textura más elástica que otros huesos, porque estos huesos generalmente se usan como amortiguadores en las actividades diarias. Si cada segmento del disco engrosó 3 milímetros, entonces su columna vertebral crecería 4 pulgadas más.

El cartílago se engrosa en la columna vertebral cuando duermes. Puedes probarlo midiendo tu altura antes y después de dormir, te garantizo que tu cuerpo será más alto cuando te despiertes. Cuando regrese a las actividades diarias, esa parte se reducirá nuevamente.

Para aumentar su altura, además de estimular el crecimiento del cartílago en los discos espinales, también puede estimular otro cartílago que potencialmente se vuelva más grueso. Otro cartílago es la línea epifisaria. La línea epifisaria funciona como una placa de crecimiento en el muslo, donde el tendón se une al hueso inferior de la pierna. La línea epifisaria también funciona como un amortiguador entre las articulaciones.



Los ejercicios en este plan no solo le mostrarán cómo descomprimir su columna vertebral y estimular el crecimiento de los discos de cartílago. Le mostrará qué nutrición, vitaminas y minerales se necesitarán para aumentar su testosterona y aumentar los niveles de HGH a través del techo. También tomaremos en cuenta otros factores determinados, que ayudarán a lograr un crecimiento y también formas que puede usar para que parezca más alto y camine con más confianza.

CAPÍTULO 2: NUTRICIÓN

AUMENTA LA HGH Y OTROS NIVELES DE HORMONAS

Como mencioné anteriormente, uno de los principales factores en el plan 5InchHeightGain, que nuestro equipo ha construido cuidadosamente en los últimos años, es el cóctel HGH.

Hay 8 vitaminas, minerales y otras hormonas diferentes que usaremos en este cóctel que a su vez elevará efectivamente sus niveles de HGH por las nubes. Esto le dará a su cuerpo el pico de crecimiento necesario en estas próximas 12 semanas para lograr los mejores resultados.

No necesitará gastar cientos de dólares para comprar estos productos, sino que simplemente podrá encontrarlos en su armario en casa y en ciertos alimentos. Sigue leyendo para entender qué usaremos y por qué.

Número 1 - L-Glutamina

Investigadores del Louisiana State College of Medicine dieron a sus sujetos 2 gramos de L-Glutamina disuelta en una bebida de cola.

Después de 90 minutos de consumir la glutamina-cola, los niveles de la hormona del crecimiento humano aumentaron significativamente entre el grupo de prueba.

Número 2 - L-Arginina

Se ha demostrado que la L-Arginina aumenta los niveles de la hormona del crecimiento en un puñado de estudios.

En un estudio, los investigadores dieron a sus sujetos una mezcla de L-arginina y L-leucina, sorprendentemente sus niveles de hormona de crecimiento aumentaron en un 700%.

Número 3 - Vitamina D3

La vitamina D3 activada en realidad no es una vitamina en absoluto. Es una hormona esteroide que regula hasta 1,000 genes humanos.

En la Universidad de Ginebra, en Italia, los investigadores sugirieron que la vitamina D está altamente relacionada con el crecimiento óseo, y más tarde quedó claro que la vitamina D juega un papel clave en múltiples procesos, lo que ayuda a aumentar los niveles de la hormona del crecimiento.

Agregue el hecho de que la vitamina D también es buena para aumentar sus niveles de testosterona y muchas otras funciones corporales, y tiene una buena razón para comenzar a suplementarse con D.

Número 4 - Melatonina

La melatonina es una hormona en el cerebro que se llama “hormona del sueño” u “hormona nocturna”, ya que mejora drásticamente la calidad del sueño.

Recientemente, un estudio descubrió que la suplementación con melatonina antes de acostarse aumentó los niveles de hormona del crecimiento en un 157%.

Una forma de aumentar naturalmente la producción de melatonina durante la noche es dormir en una habitación completamente oscura. Con esto quiero decir completamente oscuro, ya que se ha estudiado que incluso una sola luz led en un horno de microondas o similar puede interferir con la capacidad de las glándulas pineales para producir melatonina durante toda la noche.

Número 5 - L-Leucina

La L-leucina fue muy efectiva en un estudio en el que los investigadores la combinaron con la L-arginina, con un enorme aumento del 700% en los niveles de la hormona del crecimiento, esos dos aminoácidos podrían ser los mejores estimuladores de la hormona del crecimiento descubiertos hasta ahora.

También se ha demostrado en docenas de estudios que la L-leucina mejora el crecimiento óseo, la síntesis de proteínas, ayuda a perder peso y ayuda a desarrollar masa muscular magra, todos los cuales son signos muy claros de niveles elevados de HGH.

Número 6 - L-ornitina

Investigadores japoneses descubrieron que 8 gramos de L-ornitina antes de dormir, consumidos por un hombre que pesa 80 kilogramos, conducirán a un aumento del 300% en la producción de HGH.

Los investigadores polacos también realizaron un estudio en el que los investigadores les dieron a sus sujetos 10 gramos de L-ornitina antes de una sesión de levantamiento de pesas. Los resultados fueron de un aumento significativo de la hormona del crecimiento en todos sus sujetos.

Número 7 - Mucuna Pruriens

Este es un excelente refuerzo de testosterona y dopamina, sin embargo, estudios recientes muestran que este refuerzo de testosterona también es un potencial refuerzo de la hormona del crecimiento.

Mucuna pruriens aumenta los niveles de la hormona del crecimiento porque contiene altos niveles de L-Dopa, un precursor de la dopamina que se ha demostrado científicamente que ayuda a la glándula pituitaria a liberar más hormona del crecimiento humano.

Número 8 - GABA

GABA o ácido gamma-butírico, es un neurotransmisor que se encuentra principalmente en el cerebro humano. El cuerpo humano deriva GABA de la glutamina.

GABA ha demostrado en estudios que aumenta los niveles de la hormona del crecimiento. El aumento siempre es bastante significativo, ya que los niveles de HGH de los sujetos se cuadruplicaron.

OTROS FACTORES A TENER EN CUENTA:

Azúcar

Comer azúcar siempre conducirá a picos de insulina. Los picos de insulina conducirán a niveles suprimidos tanto de la hormona del crecimiento como de la testosterona. Además de todos los otros efectos negativos que el azúcar tiene sobre las hormonas, no sería tan malo dejarlo fuera de su dieta por completo.

Agua

¿Sorprendido también ver agua en esta lista? - Bueno, es uno de los más importantes. Aunque técnicamente no es un alimento, realmente puede aumentar los niveles de la hormona de crecimiento humano de forma natural, junto con otras hormonas como la testosterona.

Cuando bebe mucha agua, está constantemente hidratado, lo que ayuda a que su sistema hormonal funcione al máximo las 24 horas, los 7 días de la semana.

Para maximizar el efecto anabólico de la hormona de crecimiento natural, también debe aumentar sus niveles de testosterona de forma natural.

Como puede ver en todo esto, los niveles de la hormona del crecimiento humano son bastante fáciles de manipular, por lo que si alguna vez estaba pensando en someterse a un tratamiento de HGH para recibir inyecciones. Piensa otra vez.

Entonces, ahora que tenemos la ciencia fuera del camino, ¿cómo podemos obtener estos ingredientes para aumentar nuestra HGH?

Afortunadamente, estos ingredientes se pueden encontrar en la mayoría de los alimentos.

El cóctel 5InchHeightGain consistirá en:

- 1) 150 gramos de bayas de Goji (si no puedes encontrarlas usa arándanos)
- 2) 100 g de piña
- 3) 100 g de sandía
- 4) 50 g de habas

5) té verde

6) 4 cápsulas de aceite de hígado de bacalao

Preparación

Debe obtener todos los ingredientes enumerados anteriormente cada mañana y noche después del ejercicio sin perderlo durante el período de 12 semanas, o por el tiempo que continúe usándolo hasta que alcance la altura deseada.

Personalmente, lo que prefiero hacer es poner las bayas de goji, la piña, la sandía y las habas en una licuadora con un poco de jugo de manzana o naranja y convertirlo en un cóctel de sabor decente.

Después de eso, recomiendo tomar por separado sus cápsulas de té verde y aceite de bacalao. Esto es para el mejor sabor, pero puede trabajar con lo que sea mejor para usted siempre que consuma estos alimentos.

Este cóctel de HGH se debe tomar directamente después de cada sesión de ejercicio en la mañana, así como en la noche. Entonces lo tendrá 2 veces al día todos los días de la semana.

Ahora, si por alguna razón no puede encontrar algunos de los ingredientes, o simplemente no tiene tiempo para preparar este cóctel todas las mañanas y noches, tengo una sorpresa para usted ...

TENGO UNA SORPRESA PARA TI...

VERDES ATLETICOS

Tengo algo especial para compartir contigo.

Si te gusto y tienes hijos, o tu día está muy ocupado, tengo lo que necesitas. Después de meses de experimentar con diferentes productos, descubrí un producto que contiene todos estos poderosos minerales que aumentan la altura en el cóctel HGH, MÁS MÁS que está todo en un solo polvo.

Esto significa que no solo obtendrá todos los beneficios de los ingredientes del cóctel HGH enumerados anteriormente. Pero también tendrá energía eterna de estos ingredientes puros, vea los ingredientes usted mismo a continuación:



TODO EL COCTEL DE HGH

INGREDIENTES EN UNA BEBIDA

VERDES ALCALINOS, CRUDOS, EXTREMADAMENTE DENSOS EN NUTRIENTES.

Esta es la generosidad de la naturaleza, una cuidadosa selección de los superalimentos de mayor calidad y mayor eficacia del planeta, naturalmente llenos de bondad. Estos ingredientes se liofilizan para preservar su estructura molecular. Luego se muelen en frío (el molido en caliente daña enzimas y nutrientes) y se mezclan suavemente en la fórmula.

DENSO NUTRIENTE, EXTRACTOS NATURALES, HIERBAS Y ANTIOXIDANTES.

Se extraen de alimentos crudos de alta calidad, que proporcionan antioxidantes naturales, hierbas y fitonutrientes que ayudan enormemente al aumentar la altura. UNA porción de Athletic Greens contiene el equivalente antioxidante de 3 porciones del cóctel HGH.

PRE Y PRO BIOTICOS, ENZIMAS DIGESTIVAS QUE OCURREN NATURALMENTE.

Estos ingredientes ayudan a que su intestino funcione correctamente, lo que le permite absorber mejor los nutrientes.

Es posible que algunos de ustedes hayan escuchado sobre este producto antes, y algunos de ustedes incluso lo hayan probado antes. Athletic Greens es todo en lo que creo para aumentar la altura. ¡Aquí hay algunas razones por las que amo estas cosas!

RAZÓN # 1

Seguro nutricional fenomenal: ¡La naturaleza ama la variedad! Athletic Greens está repleto de 75 ingredientes naturales especialmente seleccionados en cantidades óptimas. Athletic Greens hace que sea fácil evitar las deficiencias de nutrientes y optimizar la salud total del cuerpo, ayudando significativamente en el aumento de altura.

RAZÓN # 2

Energía: aumenta tu absorción de nutrientes y siente la diferencia. Athletic Greens contiene ingredientes de alimentos enteros en su forma natural, con cofactores y enzimas intactos que son reconocidos como nutrientes y absorbidos por el cuerpo.

RAZÓN # 3

Alcalinidad: Athletic Greens se forma masivamente alcalina, con más de 8 gramos de superalimentos verdes RAW densos en nutrientes por porción.

RAZÓN # 4

Absorción: Athletic Greens está repleto de enzimas digestivas, prebióticos y probióticos que trabajan juntos para mejorar la digestión y la función gastrointestinal.

RAZÓN # 5

Protección e inmunidad: Athletic Greens está lleno de plantas, frutas, hierbas y hongos para desintoxicar y proteger: cada porción proporciona el equivalente antioxidante de entre 10 y 12 porciones de frutas y verduras.

Y LO MEJOR DE TODO, ¡ATHLETIC GREENS TIENE UN SABOR DELICIOSO!

Sé que a veces los suplementos con peor sabor son los mejores para crecer más alto. ¡Eso hace que sea difícil comer o beber algo que no sabe muy bien, y que también sea consistente con él!

Afortunadamente, Athletic Greens ha hecho un trabajo increíble incluso con el sabor, ¡especialmente pudiendo enmascarar el sabor de los nutrientes de las habas y el aceite de hígado de bacalao! ¡Te encantará beber tu cóctel 5InchHeightGain todas las mañanas y noches con Athletic Greens!

¡Y aquí hay una sorpresa para ti!

¡Me uní a Athletic Greens para poder ofrecerle un descuento exclusivo que no podrá encontrar en ningún otro lugar que no sea aquí!

CAPÍTULO 3: MACRONUTRIENTES

Aprendiendo a contar macronutrientes

Como la parte más importante de su nutrición será obtener los alimentos requeridos enumerados anteriormente. También es vital que esté consumiendo los alimentos correctos. Simplemente por la razón de que, si sus niveles de HGH están aumentando y su cuerpo desea crecer más alto, necesita alimentarlo para que crezca.

Es como alguien que quiere ser culturista, alguien en el gimnasio no puede simplemente levantar pesas y aumentar la masa muscular como algunos de los chicos más grandes que existen. Es una gran combinación de cosas diferentes, ¿cómo podría crecer su músculo solo con el entrenamiento si no tuviera el combustible adecuado, suficientes proteínas, carbohidratos y grasas?

Se aplican exactamente los mismos principios para ser más alto, si su cuerpo quiere crecer; necesita los alimentos correctos para alimentarse para que lo haga. Por lo tanto, cualquier persona que lea este curso con una dieta y un plan de alimentación mal establecidos no verá los resultados más óptimos posibles. Desea hacer todo lo que esté a su alcance para obtener el máximo potencial en las próximas 12 semanas.

Quieres ser una persona diferente.

Genial, así que ahora que sabemos todo esto, ¿qué deberíamos hacer?

Cualquier persona, sin importar quién sea, de qué color, forma, tamaño o sexo necesita al menos 3 comidas al día para mantenerse alimentado, si no cuatro. Estos alimentos deben provenir de buenas fuentes.

Hay 3 macronutrientes principales que consumimos todos los días de nuestra vida en los alimentos que comemos. Son:

- proteínas
- grasas
- carbohidratos
- Y, técnicamente, el alcohol es un stand-in cuarto

La proteína proviene de muchas fuentes diferentes, aquí hay algunas que se enumeran a continuación.

- Atún o la mayoría de los peces.
- Queso cottage.
- Huevos (especialmente los blancos).
- Pechuga de pollo (sin hueso y sin piel).
- Pechuga de pavo (sin hueso y sin piel).
- Carne de res magra.
- Queso bajo en grasa o sin grasa.
- Cerdo bajo en grasa.

- Aislado de proteína de leche.
- Proteína de suero.

Los carbohidratos provienen de muchas fuentes diferentes, aquí hay algunos que se enumeran a continuación.

- Patatas dulces.
- Harina de avena, salvado de avena, cereal de salvado de avena (es decir, cheerios).
- Cereal de salvado.
- Arroz integral.
- Pan de trigo
- Frijoles.
- palomitas de maíz bajas en grasa
- frutas
- Dextrosa (durante el entrenamiento)
- Vegetales.

Las grasas provienen de muchas fuentes diferentes, aquí hay algunas enumeradas a continuación.

- Aceite de oliva.
- Nueces
- Yemas de huevo.
- Pescado (salmón especialmente).

Todas las demás grasas deben venir como un subproducto de su consumo de carbohidratos y proteínas.

Cada macronutriente produce una cierta cantidad de calorías.

Un gramo de proteína produce 4 calorías.

Un gramo de carbohidratos produce 4 calorías.

Un gramo de grasa produce 9 calorías.

Un gramo de alcohol produce 7 calorías.

Aquí hay una etiqueta nutricional, podemos ver que hay 13 gramos de proteína, por lo que lo multiplicaremos por 4 calorías.

Podemos ver que hay 36 gramos de carbohidratos, por lo que también lo multiplicaremos por 4 calorías.

Podemos ver que solo hay 1 gramo de grasa, por lo que lo multiplicaremos por 9 calorías.

Proteína = $13 \times 4 = 52$

Carbohidratos: $36 \times 4 = 144$

Grasa: $1 \times 9 = 9$

Si sumamos todo esto, terminamos con 205, esta es la cantidad de calorías en todo lo que está consumiendo cuando está escrito en una etiqueta nutricional. **$144 + 52 + 9 = 205$** calorías

Tenga cuidado al leer las etiquetas de los alimentos para observar cuántas porciones contiene lo que está comiendo. Hay micronutrientes en todos los alimentos, pero no contienen calorías. Recuerde que, para alimentos como frutas y verduras, búselos en línea para encontrar sus calorías totales y los macronutrientes que contienen, ya que obviamente no tienen una etiqueta nutricional.

Es importante en su dieta ganar altura, no solo para asegurarse de que su ingesta sea suficiente con suficientes calorías, sino también para asegurarse de que tiene un buen plan sobre cuántos macronutrientes diferentes hay en su plan de alimentos.

Esto se debe a algunas razones diferentes. Digamos, por ejemplo, que alguien estaba comiendo tartas de pop todo el día, con un valor de 3000 calorías, sí, podrían sobrevivir. Pero ciertas cosas recibirían un golpe masivo, por lo que simplemente no podemos permitir esto mientras seguimos el plan 5InchHeightGain, ya que desalentaría el crecimiento.

Si su cuerpo no recibe la proteína adecuada de varias fuentes diferentes, no le dará a sus huesos la fuerza para crecer, también puede experimentar una fuerza extrema y pérdida muscular.

Si su cuerpo no está recibiendo los carbohidratos adecuados, usted y su cerebro carecerán de energía, se verá privado y se sentirá débil. No te darás la energía que necesitas para que tu cuerpo se vuelva más alto.

Las grasas son extremadamente importantes, obviamente las buenas, por supuesto. Ayudan a mantener reguladas las hormonas del cuerpo, por lo que podemos decir que si esto no es así, será difícil aumentar la HGH o cualquier otra hormona por ese hecho. Si su cuerpo no recibe las grasas adecuadas de las fuentes correctas, será difícil alcanzar su potencial de altura máxima. Es por eso que queremos estar haciendo todo perfectamente para obtener resultados perfectos.

Entonces tenemos macronutrientes ordenados ahora, ¿qué sigue?

También es extremadamente importante asegurarse de que no solo esté cubriendo los macronutrientes correctos, sino que también esté recibiendo la cantidad correcta de calorías en total.

Si su cuerpo está tratando de crecer, y requiere una ingesta de energía de 2500 calorías, pero solo está comiendo 1500. Una vez más, será difícil aprovechar al máximo su crecimiento.

Todas las personas tienen una edad, forma, tamaño, color, raza y sexo diferentes. Todos somos extremadamente únicos, y por esta razón y muchos otros factores, no todos podemos seguir el mismo plan de alimentos. Un hombre de 30 años comerá mucho más que un niño de 10 años.

Entonces, ¿cómo sabemos cuántas calorías comer?

Hay dos partes en esta ecuación, la primera es averiguar su BMR (tasa metabólica basal). Esto se hace usando una calculadora en línea que tomará su altura, peso, edad, sexo y sacará un número que es su BMR.

Su tasa metabólica basal es la cantidad de calorías que su cuerpo necesitaría consumir para mantener su peso actual y mantenerse si estuviera acostado todo el día sin moverse ni hacer nada.

Hay pocas calculadoras en línea diferentes que puede usar, personalmente prefiero esto por su facilidad de uso y precisión. Lo puedes encontrar aquí en:

<http://www.bmi-calculator.net/bmr-calculator.php>

Echemos un vistazo a mis propios resultados:

Entonces, según mis estadísticas actuales, usar esta calculadora fácil me dice que tengo un BMR de aproximadamente 1960. Esta es la cantidad de calorías que necesitaría consumir todos los días para mantener las cosas funcionando sin problemas si estuviera acostado sin hacer nada. Sin embargo, el gasto energético de las personas todos los días varía mucho, dependiendo de qué tan físicamente activo esté en su trabajo, escuela o deporte.

Parte 2 de la ecuación, Uso de la ecuación de Harris Benedict

Este es un paso simple pero muy importante, para determinar sus necesidades calóricas diarias totales, multiplique su TMB por el factor de actividad apropiado de la siguiente manera:

- Si es sedentario (poco o ningún ejercicio): Calorías - Cálculo = $BMR \times 1.2$
- Si está ligeramente activo (ejercicio ligero / deportes 1 -3 días / semana): Calorías - Cálculo = $BMR \times 1.375$

- Si es moderadamente activo (ejercicio moderado de 3 a 5 días / semana): Calorías - Cálculo = $\text{BMR} \times 1.55$
- Si es muy activo (ejercicio duro / deporte 6 -7 días a la semana): Calorías -Cálculo = $\text{BMR} \times 1.725$
- Si es muy activo (ejercicio muy duro y trabajo físico o 2 veces de entrenamiento): Calorías - Cálculo = $\text{BMR} \times 1.9$

Personalmente, soy moderadamente activo, así que tomaré mi BMR de 1960 y la multiplicaré por 1.55, esto me da 3038. Esta es la ingesta calórica requerida que necesito usar para crecer, no tendrás que seguir de manera permanente este plan de dieta. así que estrictamente y asegúrese de obtener los alimentos adecuados en las cantidades correctas, pero durante las próximas 12 semanas mientras su altura aumenta, esto es importante.

3038 sería la cantidad mínima de calorías que consumiría por día, no importa si subes un poco por encima, pero haría cualquier cosa para asegurarme de estar rastreando mi ingesta y no consumir menos.

Entonces, una vez que sabemos cuántas calorías consumir, ¿cuántas deberían ser proteínas, carbohidratos y grasas?

Cada individuo está seguro usando la regla 40/40/20. Esto significa que el 40% de sus calorías totales deberían provenir de proteínas, el 40% de sus calorías totales deberían provenir de carbohidratos y el 20% de sus calorías totales deberían provenir de grasas.

Recuerde tener en cuenta que 1 gramo de grasa produce 9 calorías a diferencia de una proteína o carbohidrato que produce 4.

Vamos a resolver esto y usarme para este ejemplo. De la ecuación de Harris Benedict necesito 3038 calorías, así es como debería verse mi consumo de macronutrientes:

Proteína: 1215 calorías divididas por 4 nos dan 303 gramos de proteína total.

Carbohidratos: 1215 calorías divididas por 4 nos dan 303 gramos de carbohidratos totales.

Grasas: 608 calorías divididas entre 9 nos dan 67 gramos de grasas totales.

Por lo tanto, usar todo esto le dará personalmente la cantidad específica de calorías de las que los macronutrientes se alimentarán mientras crece. Esto junto con la bebida de la hormona del crecimiento contiene sustancias cruciales para el éxito de este plan y no se puede omitir en absoluto.

CAPÍTULO 4: SUEÑO

Dormir es crucial para el crecimiento

El sueño es absolutamente crítico para el crecimiento óseo, o cualquier crecimiento en el cuerpo para el caso. Obtener el sueño correcto, que no está distraído de ninguna manera y también la cantidad correcta, producirá un gran potencial de resultados al ganar altura.

Si no le está dando a su cuerpo suficiente tiempo de recuperación o tiempo para crecer, simplemente no logrará sus objetivos. No es solo por este hecho, sino que también se libera una gran cantidad de HGH todas las noches cuando duermes. Lo que queremos hacer es optimizar esto de la mejor manera posible para liberar la mayor cantidad.

Es durante el sueño profundo que la hormona del crecimiento hace su trabajo de engrosar y alargar los huesos. Por lo tanto, el tiempo adecuado para dormir (cuanto más largo, pero más importante, mejor) y la postura correcta para dormir es muy importante para que su cuerpo crezca. El sueño se define como un estado de descanso periódico natural para la mente y el cuerpo, en el que los ojos generalmente se cierran y la conciencia se pierde total o parcialmente, de modo que hay una disminución en el movimiento corporal y la respuesta a los estímulos externos.

Durante el sueño profundo, la hormona del crecimiento producida por la glándula pituitaria se libera en el torrente sanguíneo y viaja a través de su cuerpo y provoca el engrosamiento y el alargamiento de los huesos. Por lo tanto, debe lograr un sueño de "nivel profundo" diariamente para coordinar sus ejercicios y una dieta adecuada. Los siguientes son algunos consejos útiles sobre cómo lograr fácilmente un sueño profundo.

- Duerma en un colchón cómodo y firme, también duerma en una habitación que tenga un olor oscuro, tranquilo y fresco.
- Mantenga sus manos y pies calientes. Los estudios científicos han demostrado que las manos y los pies calientes ayudarán a inducir el sueño profundo REM (movimiento rápido de los ojos). Las manos y los pies fríos lo mantendrán alejado del sueño profundo.
- Beba un vaso grande de agua antes de acostarse y cuando se despierte; Esto ayudará a limpiar su sistema.
- Practique la relajación total y la respiración profunda durante unos minutos antes de acostarse.
- Relájese de la cabeza a los pies. Cierra los ojos y relaja cada parte de tu cuerpo.
- Mantenga el hábito de dormir a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.

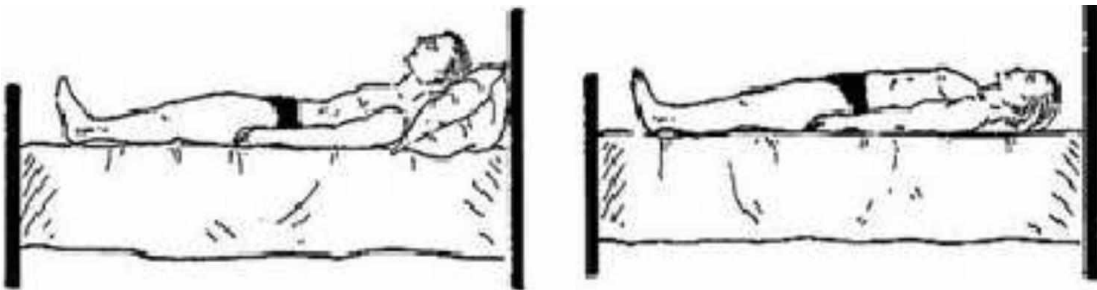
- Duerma boca arriba con una almohada plana debajo de las rodillas. Esto alineará su columna vertebral adecuadamente y evitará cualquier dolor de espalda causado por dormir en una posición doblada.

Sin lugar a dudas, la calidad, cantidad y tipo de alimentos que comemos afectan nuestra altura, crecimiento y salud. No podemos enfatizar lo suficiente lo importante que es su ingesta de alimentos para determinar cuánto crecimiento puede obtener. Los tipos de alimentos que consume mejorarán o disminuirán su potencial de crecimiento.

Como discutimos anteriormente, una gran parte de este programa se reducirá a descomprimir la columna vertebral, y como sabemos cuando dormimos, nuestras espinas descomprimen la presión de los discos. Por lo tanto, no dormir lo suficiente todas las noches simplemente no es suficiente.

Como otros factores en este curso son el enfoque real, aún es importante asegurarse de que todo esté bajo control, incluido su sueño, porque sin él se limita muy potencialmente y no obtiene los mejores resultados posibles.

Por último, pero no menos importante, dormir en una postura correcta puede maximizar significativamente su crecimiento. Esto se debe a que cuando duermes, tu columna vertebral se descomprime, quieres permitir que tu cuerpo sea el más adecuado para llevarlo a cabo. Es importante que duerma boca arriba, sin almohada.



Puede encontrar que entrar en estos regímenes puede ser un poco difícil al principio, pero después de las primeras semanas de este programa, se adaptará y se convertirá en una segunda naturaleza para usted sin tener que preocuparse por las pequeñas cosas.

CAPÍTULO 5: POSTURA

¿Tu postura te hace más bajo?

Lordosis de la columna vertebral



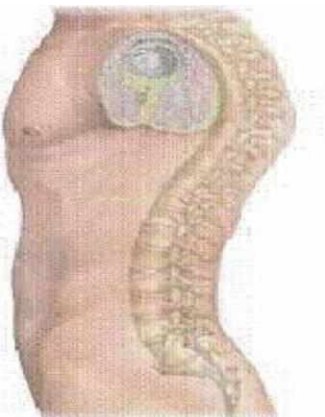
Columna vertebral normal



Curva lumbar exagerada

Una de las cosas básicas que las personas que desean aumentar su altura parecen olvidar y perder es el problema que rodea su postura. Quizás recuerdes que tu madre te dijo cuando eras "siéntate derecho" o "deja de encorvarte" o incluso "pon los hombros hacia atrás cuando caminas". Bueno, ¡parece que en esta circunstancia la madre estaba en realidad perfectamente correcta! Hay una multitud de artículos científicos que respaldan los beneficios asociados con una buena postura. Estos no son solo físicos sino también psicológicos.

Espina cifótica



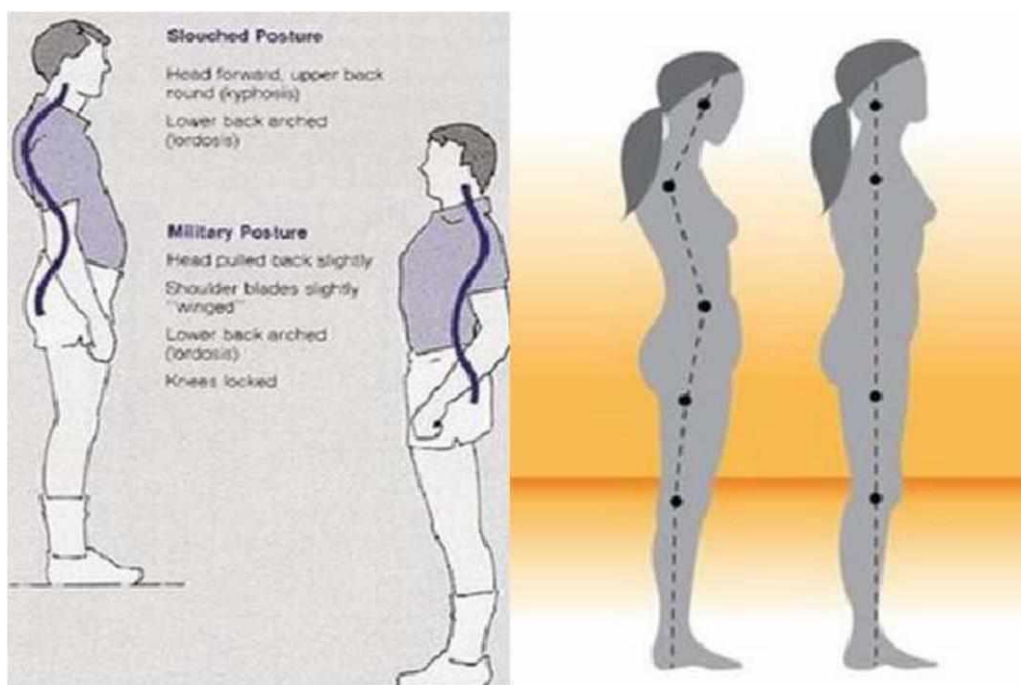
Columna vertebral normal



Sin embargo, a los efectos de esto, nos centraremos en los problemas que rodean su postura y si es posible que lo haga más bajo de lo que es. Sí, es verdad; una mala postura puede llevarlo a perder varias pulgadas de su altura potencial. La próxima vez que esté en un lugar público, mire a su alrededor y verá que una mala postura es bastante común. Las dolencias como el síndrome de bowleg o los hombros encorvados no son tan infrecuentes como podría pensar.

Entonces, ¿cómo sucede esto?

Bueno, hay varios factores que contribuirán a la mala postura de un individuo. Algunos de estos están presentes al nacer, pero para la mayoría es algo que se desarrolla con el tiempo debido a la forma en que se trata su cuerpo.



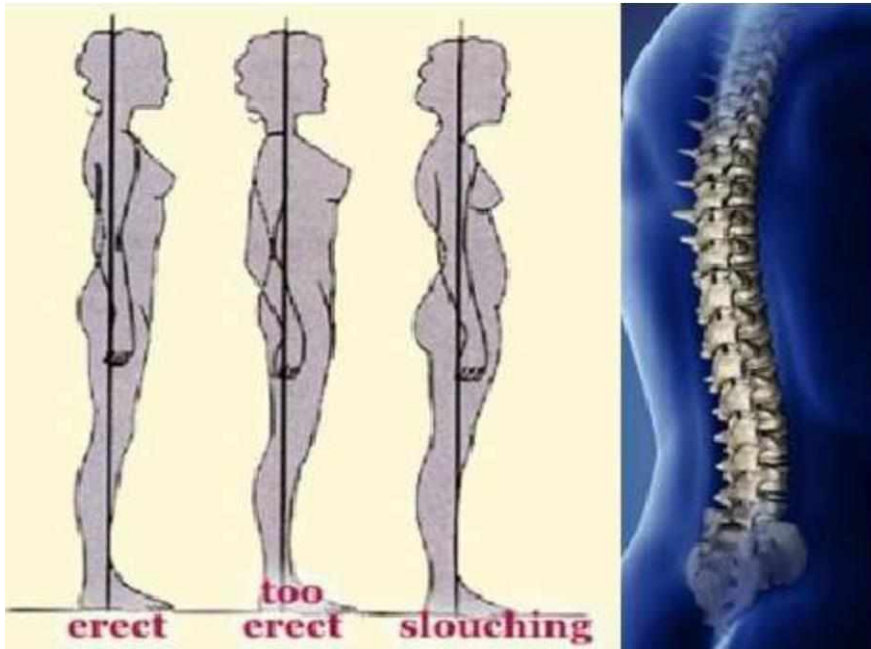
Comencemos con el ejercicio. La falta de ejercicio regular puede conducir al debilitamiento de los músculos en la espalda y en las regiones del estómago. Estos son sus músculos estabilizadores primarios, por lo que una debilidad aquí puede conducir a un cuerpo propenso a sufrir lesiones. Más importante aún, significa que el desequilibrio de los músculos puede llevar a que su columna adopte una posición encorvada más antinatural, lo que significa que perderá algo de su altura. Una mala postura no solo hará que pierdas algo de tu estatura y te haga parecer más bajo, sino que también tendrá el efecto de causar dolencias crónicas más adelante en tu vida.

Algunos de estos pueden incluir:

- Dolores constantes y / o agudos y / o crónicos. Particularmente dolor de espalda baja, hombros rígidos, molestias en el cuello y músculos centrales débiles.

- Posibilidad de enfermedades auto degenerativas como osteoporosis, artritis u osteoartritis debido al debilitamiento de los músculos y al aumento de la presión sobre las articulaciones.

Cómo lidiar con problemas relacionados con la postura



Una excelente manera de aliviar estas afecciones e incluso evitar el desarrollo de ellas en primer lugar es a través de una serie de ejercicios regulares de estiramiento y orientación de los músculos centrales. Con el tiempo, este tipo de estiramiento intenso y rutinario fortalecerá los músculos y ayudará a mantener la columna vertebral alineada y en la postura correcta. Esto tendrá el efecto de ayudarlo a mantener una postura saludable en su vida diaria.

Es posible que desee considerar visitar a un profesional médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio serio para verificar que no haya problemas subyacentes y problemas que de otro modo no podría conocer. Esto lo ayudará a evitar empeorar cualquier dolencia. ¡Siempre comience su ejercicio programado gradualmente y asegúrese de escuchar lo que su cuerpo le está diciendo!

Los 5 problemas más comunes relacionados con la postura

El cuerpo humano es una pieza fantástica de equipo biológico que es esencialmente un marco móvil fuerte (que conocemos como el esqueleto) rodeado por una serie de músculos fuertes y flexibles que están conectados al esqueleto por ligamentos.

BUENA POSICIÓN - Frente en alto - Uval con raíz – arriba - Hombros retenidos, parte inferior del abdomen plana.

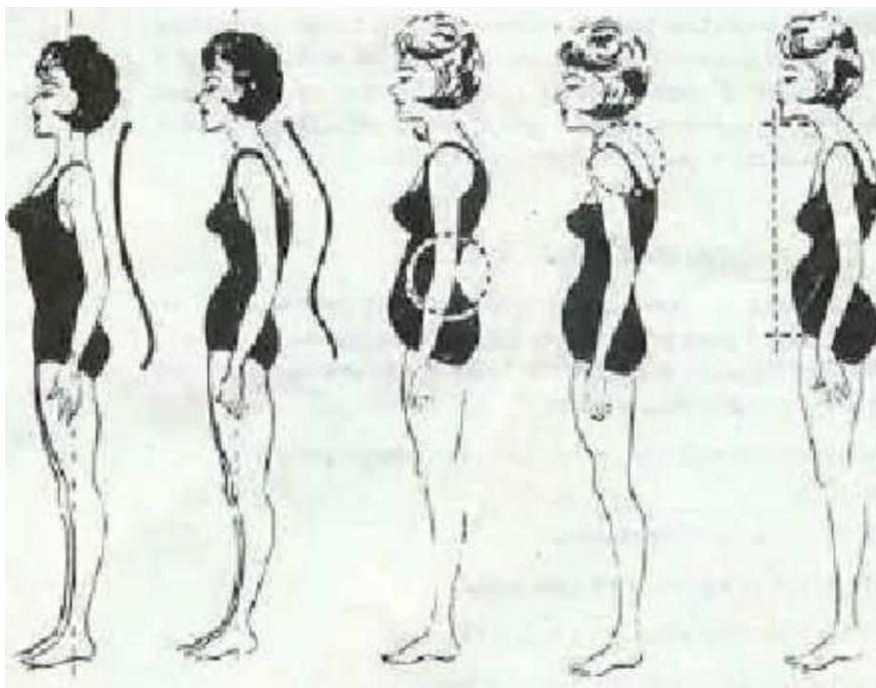
LÍNEA CENTRAL

Entendí desde el centro de atención, a través del cuello, hombro, caderas y orquesta de pies.

PESO CORPORAL

El cuerpo está equilibrado a lo largo de esta línea central y soportado por el peso * que soporta los arcos de los pies

CINCO POSTURAS DEFINITIVAS

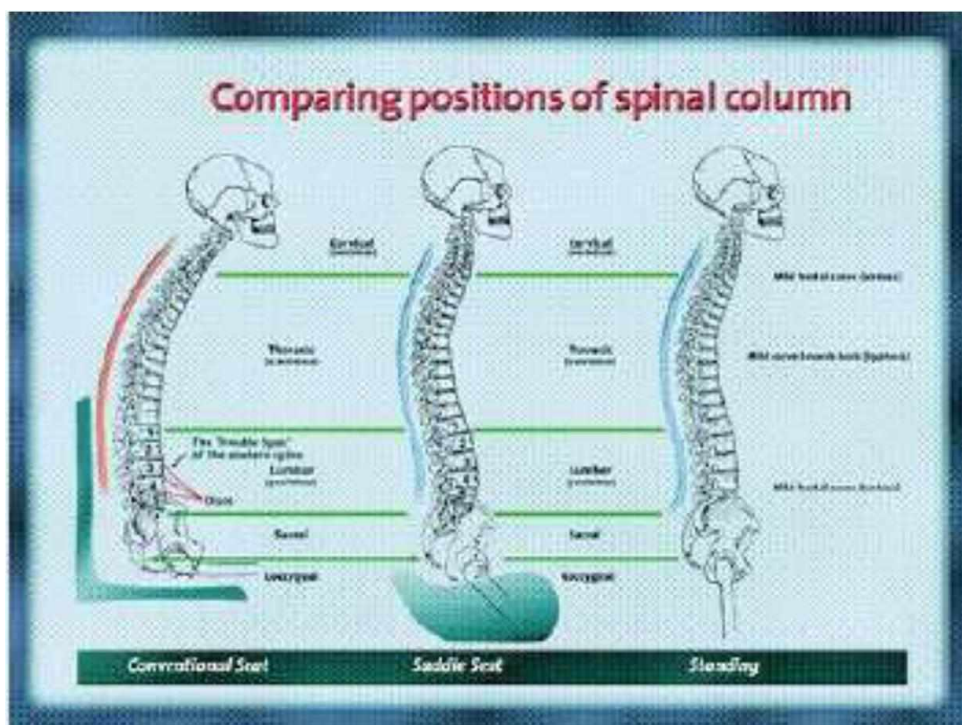


Esta configuración ingeniosa significa que podemos movernos a nuestra voluntad con un alto grado de libertad y control. Sin embargo, debido a la naturaleza de nuestra vida cotidiana en la actualidad, muchos de nosotros desarrollamos una mala postura. Esto significa que no mantenemos nuestro cuerpo en una buena posición cuando hacemos cosas como caminar o sentarnos en el escritorio de una computadora. Esto es una preocupación para muchos, ya que una buena postura nos brinda una serie de beneficios, como una columna vertebral fuerte y un mayor sentido de confianza en sí mismo. También da la impresión a otros que encontramos de que somos fuertes, inteligentes y capaces. También hay un efecto más grave de tener una mala postura que es mucho más relevante para usted.

Tener una mala postura corporal reducirá efectivamente su estatura y lo hará ver mucho más corto de lo que realmente es. Para aquellos de nosotros que buscamos formas de aumentar la altura, naturalmente, este es un problema importante ya que la altura y la postura están estrechamente relacionadas y se impactan entre sí.

Probablemente haya notado que a medida que las personas envejecen, a veces pueden comenzar a inclinarse y sus espinas comienzan a encorvarse hacia adelante.

Esto significa que probablemente verá una buena cantidad de ciudadanos mayores que se ven sustancialmente más bajos que usted. De hecho, es probable que no sean más cortos que tú, pero la mala postura que han desarrollado da la impresión de que han perdido altura. Lo mismo se puede decir de muchas personas en estos días.



Los trabajos de trabajo modernos, como escribir y escribir, significa que algunos de nosotros mantenemos nuestros cuerpos en una mala postura durante horas, todos los días. Con el tiempo, esto puede causar una mala postura todo el tiempo y, como ya sabemos, la postura y la altura están unidas.

Existen muchos problemas relacionados con la postura, pero estos son los 5 más comunes:

Problema de pelvis titulado

Su pelvis tiene un propósito particular en su cuerpo. Actúa como una palanca y tiene un gran impacto en su postura y altura. A veces, las personas con sobrepeso desarrollarán un problema conocido como 'pelvis inclinada' por el cual los músculos del estómago

debilitados significan que el peso tira de la pelvis hacia adelante, lo que induce una mala postura que reduce su altura.

Knock-Knees & Bow-Legs -

Estas son dos condiciones bastante comunes que son opuestas entre sí pero que tienen el mismo efecto negativo sobre la postura y la altura. Las víctimas generalmente caminan con la mayoría de su peso sobre el empeine o hacia afuera, lo que puede inducir una mala postura y nuevamente roba pulgadas de la altura de un individuo.

Hombros redondeados

Esta es también una condición bastante común en la que el individuo sufre de una anomalía en la curvatura de su columna vertebral, lo que hace que los hombros se empujen hacia adelante y parezcan encorvados. Obviamente, alguien en esta posición perderá altura, ya que se inclinará más de lo normal.

Dolor en las articulaciones y los pies

Las personas que sufren con una mala postura también pueden experimentar dificultades en sus articulaciones y en sus pies también. Normalmente esto se debe a que el sistema esquelético está mal alineado y, por lo tanto, se ejerce presión sobre las áreas del cuerpo que no están diseñadas para tomarlo.

Trastornos crónicos

En casos más graves, es posible que las personas con una mala postura desarrollen dolencias crónicas como resultado. La mala postura significará que el flujo sanguíneo y la circulación pueden ser limitados e inestables, lo que con el tiempo puede conducir a problemas con las funciones corporales y los órganos internos.

Esto puede parecer bastante impactante e incluso puede ser aterrador, pero debe tener en cuenta que todo lo que hemos hablado puede evitarse si hace un esfuerzo consciente para mejorar su postura.

Crecimiento de altura objetivo a través de ejercicios de mejora de la postura

La postura es una de las mayores influencias en el crecimiento de la altura humana y la salud de la espalda. Si desea alcanzar su potencial de altura completa, es importante que mantenga una buena postura durante toda su actividad.

Hacer un esfuerzo consciente para mantenerse erguido es, por supuesto, una buena manera de tener buena postura. Sin embargo, realizar una mejora regular de la postura y el crecimiento en altura. Los ejercicios ayudarán a su cuerpo a tener una mejor postura de forma natural.

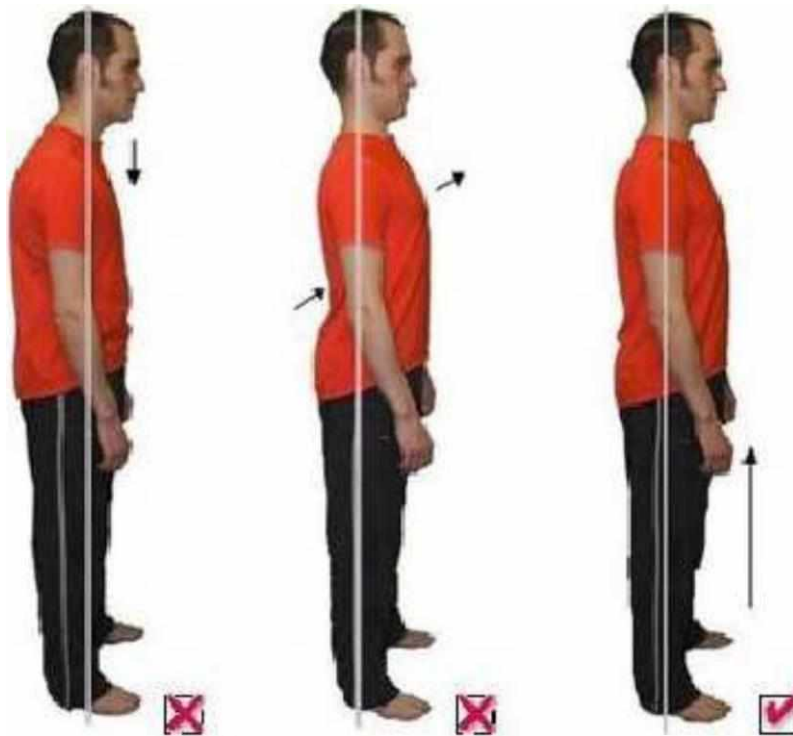


Para ayudarlo a comprender mejor por qué la postura juega un papel tan importante en su altura, necesita saber un poco sobre la estructura de su columna vertebral. Su columna vertebral tiene forma natural de "S" y cuando está de pie, aparecerá una columna alineada correctamente como si una cuerda corriera directamente a través de su cuerpo desde la coronilla, hacia el centro de su torso y hasta los talones. Esto hace que su cuerpo se pare lo más alto posible. Cuando tienes una mala postura, una parte de tu espalda se curva demasiado en una dirección. Por ejemplo, las personas que inclinan la pelvis demasiado hacia adelante pueden desarrollar un "balanceo" que deprime su cuerpo. Cuando su cuerpo se desploma de esta manera, ejerce presión sobre su espalda y desgasta los discos en su columna vertebral, disminuyendo su altura. De hecho, muchas personas con mala postura son una o dos pulgadas más cortas que su altura real. Siempre debe tratar de mantener una buena postura en cualquier posición. Si su espalda, cuello y otros músculos relacionados no están en forma, entonces lo hará y que tiene que hacer un mayor esfuerzo para hacerlo. Sin embargo, si fortalece estos músculos relevantes, tendrá una capacidad natural para resistir la tendencia a desplomarse y luchar contra la presión ejercida sobre su columna vertebral que hace que se acorte.

En los siguientes párrafos, puede aprender sobre tres ejercicios de crecimiento en altura diseñados para ayudarlo a mejorar su postura

1)El primer ejercicio se llama Inclinarle ante usted mismo. Es uno de los ejercicios de crecimiento en altura más simples y puede hacerlo en casi cualquier lugar. Este movimiento mejora su postura y también estira los músculos de la parte superior de la espalda. Siéntate en una silla y mantén la espalda recta y la cabeza hacia adelante. Mantén tus pies firmes en el piso. Lentamente baje la barbilla hacia el pecho y tome tres respiraciones largas antes de levantar la cabeza hacia la posición inicial. Repetir este

movimiento según sea necesario.



2) El ejercicio Inclinarse hacia ti mismo debe ser seguido por el Oído al Hombro. Al igual que el ejercicio anterior, esto ayudará a mejorar su postura y estirar los músculos de la parte superior de la espalda. Este movimiento estira especialmente los músculos que corren a lo largo de los lados de la parte superior de la columna vertebral y el cuello, lo que ayuda a mantener el cuello y la cabeza en una posición de buena postura y aumenta el crecimiento en altura. Siéntese en la misma posición que antes, con la columna recta y los pies fijos en el suelo. Respire profundamente y cuando exhale gire la oreja derecha hacia el hombro derecho. Respire profundamente y, mientras exhala, gira la barbilla hacia el pecho. En la próxima respiración profunda, exhale y gire la oreja izquierda hacia el hombro izquierdo. Finalmente, respire profundamente y exhale mientras gira la barbilla hacia el pecho. Todos tus movimientos deben ser constantes y lentos, y debes inhalar profundamente. Repita este conjunto al menos 3 veces más.

3) A medida que realiza el próximo ejercicio, llamado estiramiento de pavo, podrá sentir el estiramiento y el alargamiento a lo largo de la parte posterior de su cuello. Debido a que su cuello es un factor tan importante en una buena postura, este ejercicio es excelente para aumentar el crecimiento en altura y el estado físico general. Una vez más, debe mantener la columna recta y los pies planos mientras

te sientas en una silla Actúa como si hubiera una cuerda tirando de la coronilla de tu cabeza para hacerte lo más alto posible. Enfoca tus ojos en el área frente a tu nariz y

levanta tu mano hacia tu barbilla. Respire profundamente, apoye la mano en la barbilla y luego comience a exhalar lentamente. Mientras exhalas, empuja ligeramente la barbilla hacia el cuello hasta que sientas el estiramiento en la parte posterior del cuello. Cuando termine de exhalar, pare y luego repita la serie, debe hacer esto al menos 3 veces más.

CAPÍTULO 6: PLAN DE EJERCICIO

Lo que se requerirá

El plan de ejercicios del plan 5InchHeightGain es una de las partes más importantes e importantes de este programa, por lo que es crucial tomarse su tiempo con estos ejercicios para asegurarse de que se realicen correctamente y que también se realicen todos los días. Tenga en cuenta que los resultados pueden tardar entre cuatro y seis semanas en comenzar a mostrarse.

Recuerde todo el proceso que si sigue este plan correctamente y hace todo lo que se mencionó anteriormente, tendrá resultados garantizados al final del período de 12 semanas y nunca mirará hacia atrás. Estos resultados tampoco serán los que solo durarán un cierto período de tiempo, sino que durarán para siempre, cuando ganes altura usando estos métodos es permanente. Esto, junto con trabajar para hacerte parecer más alto, dará mucha más altura de la que hubieras tenido anteriormente.

Los ejercicios en este programa no son difíciles, aunque hay una etapa inicial y también avanzada en las últimas semanas. No te llevarán grandes cantidades de tiempo y te volverás más rápido después de los primeros días de tenerlos en tu rutina.

Es necesario esforzarse con estos ejercicios, pero debe tener en cuenta su facilidad y cuidado. No debe ejercer presión sobre sus ligamentos, articulaciones o tendones, ya que esto podría afectar los huesos a los que están unidos y alentarlos a no crecer al máximo. Además, sin tener cuidado y cuidado, esto podría ocasionar lesiones en un caso raro. Esto podría sacarlo del programa y tendría que reiniciarlo desde el principio una vez que su lesión haya sanado.

Habrá 4 partes en este régimen de ejercicio, todas tendrán lugar durante diferentes semanas a lo largo del programa. Vea abajo:

Semana 1 -3 Ejercicios introductorios (descompresión espinal)

Semana 4 -6 Régimen específico (estimulación de tendones y ligamentos)

Semana 7 -9 Régimen avanzado 1

Semana 9-12 Régimen avanzado 2

Habrá bastantes ejercicios para aprender y hacer que no serán difíciles ni difíciles, pero deberá ponerlos en la rutina y realizarlos todos los días.

A medida que avancemos en este programa, le explicar  exactamente por qué estos elementos son específicos y necesarios para el éxito de su crecimiento.

En la semana 1 -3, los ejercicios introductorios deben seguirse continuamente durante todo el programa hasta el final de la semana 12, o más, si desea avanzar en el programa para continuar su crecimiento. Esto es necesario ya que estos ejercicios específicos descomprimir n la columna vertebral, y eso es necesario durante las 12 semanas para permitir el crecimiento pasivo.

Sin más preámbulos, ** at squ monos en el programa!**

CAPÍTULO 7: PLAN DE EJERCICIO

Semanas 1-3 y más allá

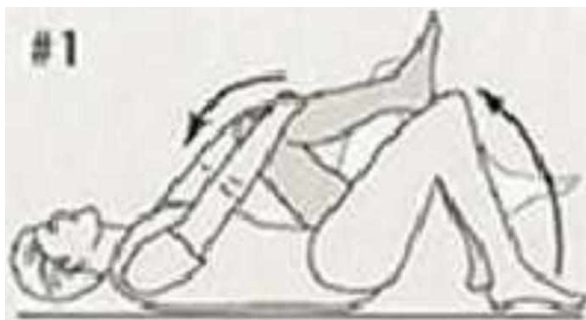
EJERCICIO INTRODUCTORIO - DESCOMPRESIÓN ESPINAL

Estos ejercicios deben realizarse día y noche, una vez por la mañana tan pronto como se despierte y también justo antes de acostarse por la noche.

Esto debe hacerse de manera consistente y seguido durante todo el período de 12 semanas. Estos serán los únicos ejercicios que seguir  durante las primeras 1-3 semanas, después de lo cual se continuarán y se utilizarán junto con las otras rutinas de estiramiento.

Como se mencion  anteriormente, esto es de vital importancia ya que esta es la fase de descompresión espinal y debemos mantenerla descomprimida durante todo el programa para estimular y estimular el crecimiento. Esto ocurrirá con estos ejercicios porque crear  una presión más baja en el disco que causará una afluencia de nutrientes curativos y otras sustancias en el disco. Empecemos...

Ejercicio 1



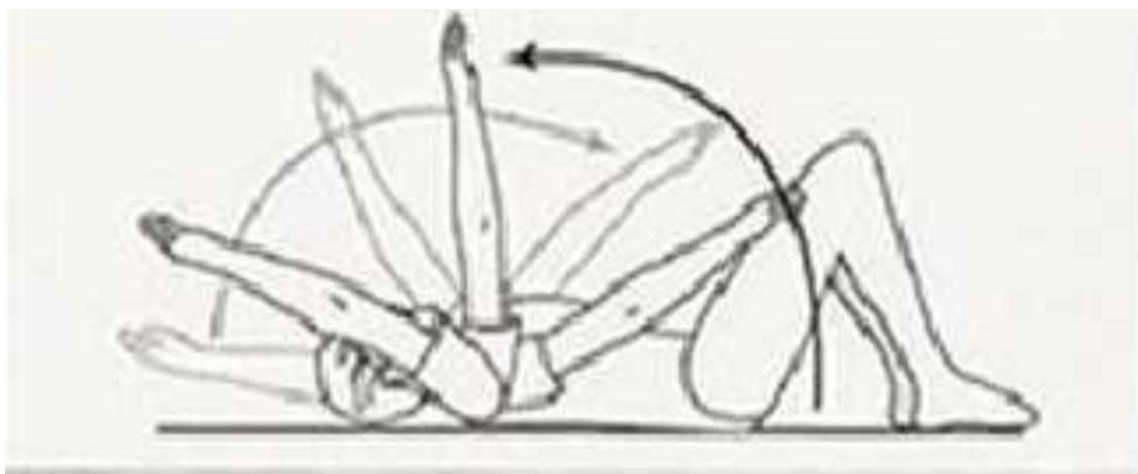
Siempre comienza tu rutina con este estiramiento. Simplemente colóquese en la posición anterior y empuje suavemente la rodilla hacia el pecho y sosténgala durante 20 segundos. Baje lentamente la pierna y repita el otro lado. Haga cada pierna 3 veces, asegúrese de no forzarla o puede causarle un dolor lumbar significativo.

Ejercicio 2



Simplemente succione / contraiga el ombligo hacia abajo (no inhalando profundamente) y apriete los músculos de los glúteos, ahora mantenga esta posición. Haga 4 series de esto cada uno durante 15 segundos de duración.

Ejercicio 3



Asume la posición anterior. Ahora apriete el estómago y las nalgas para bloquear la columna en su lugar. Lentamente levante su brazo izquierdo hacia arriba como una puerta de cruce de ferrocarril; manténgalo en movimiento hasta que descanse en el suelo junto a su lado. Simultáneamente, haga lo mismo con su brazo derecho solo en las direcciones opuestas. Ambos brazos van en direcciones opuestas. Haz 2 series de 20 repeticiones con cada brazo.

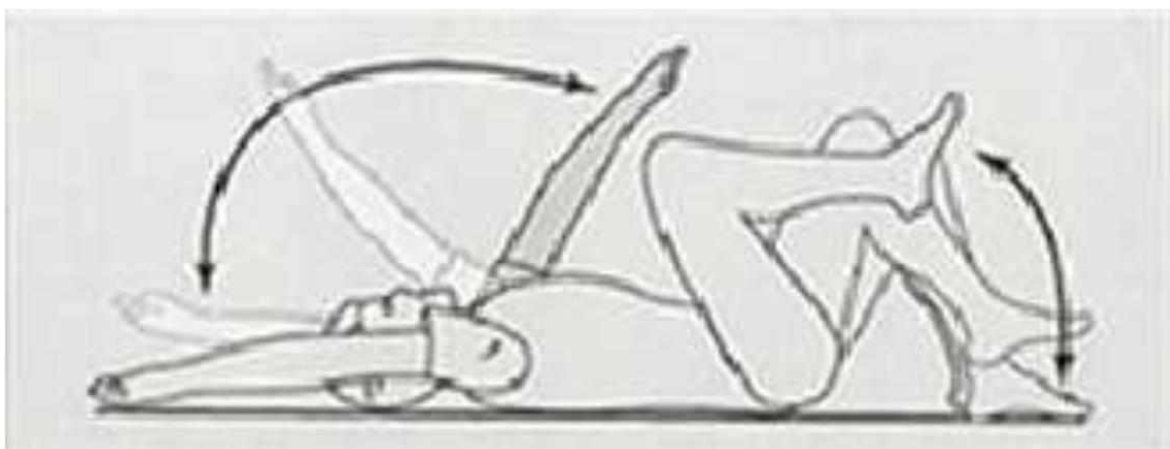
Ejercicio 4



Asuma la posición anterior, apriete la barriga y levante lentamente la rodilla hacia el pecho. Mantenga su barriga tan apretada como pueda mientras la baja de nuevo al suelo.

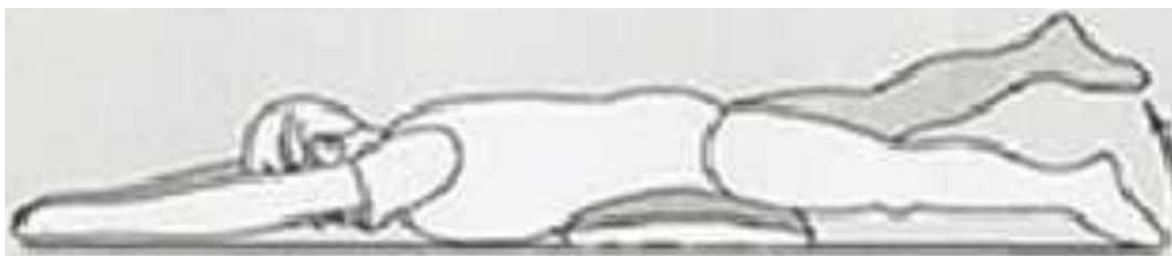
Repita esto con la otra extremidad. Para hacer esto más difícil, levante la cabeza del suelo y sosténgala mientras hace las piernas. Completa 2 series de 10 repeticiones con cada pierna.

Ejercicio 5



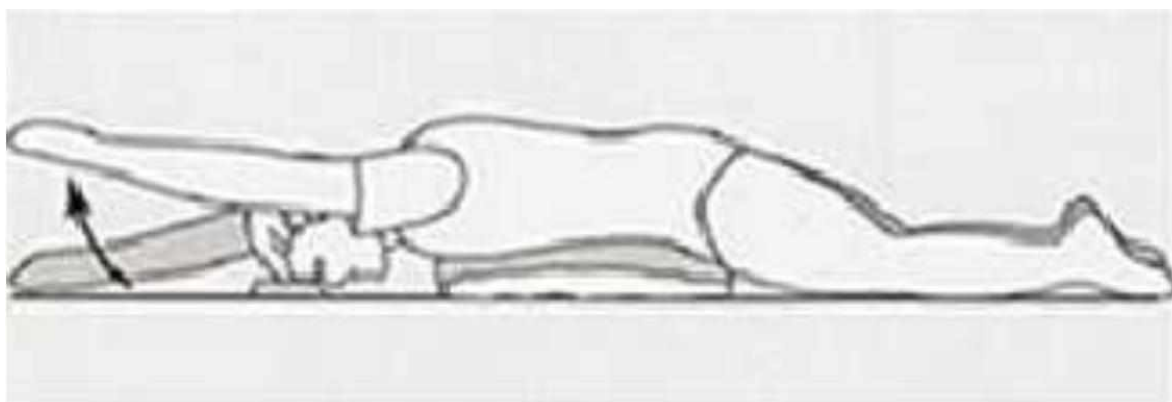
Apriete la barriga y levante lentamente el brazo izquierdo y la pierna derecha simultáneamente. Mantenga esto por 15 segundos y regréselos a sus posiciones originales. Repita esto en el otro lado y complete 4 repeticiones con cada pierna.

Ejercicio 6



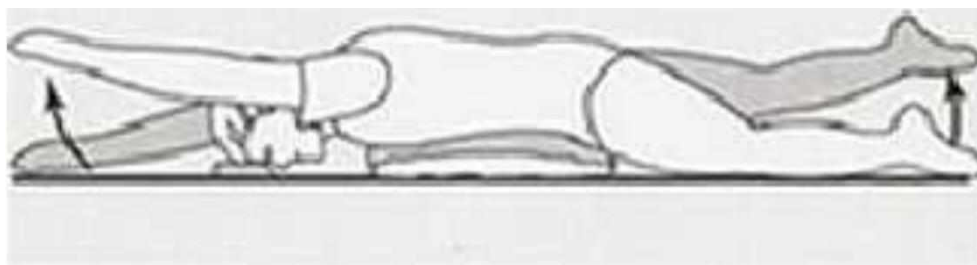
Tome dos o incluso tres almohadas y acuéstese sobre ellas como se muestra. Lentamente levante la pierna izquierda (manteniéndola recta) hacia arriba y sosténgala en la parte superior durante 20 segundos. Baje lentamente y repita con la otra extremidad. Solo levante la pierna a una altura cómoda. No subas tanto que te cause dolor. No tiene que ir muy alto para que esto sea efectivo. Completa 1 serie de 3 repeticiones con cada pierna.

Ejercicio 7



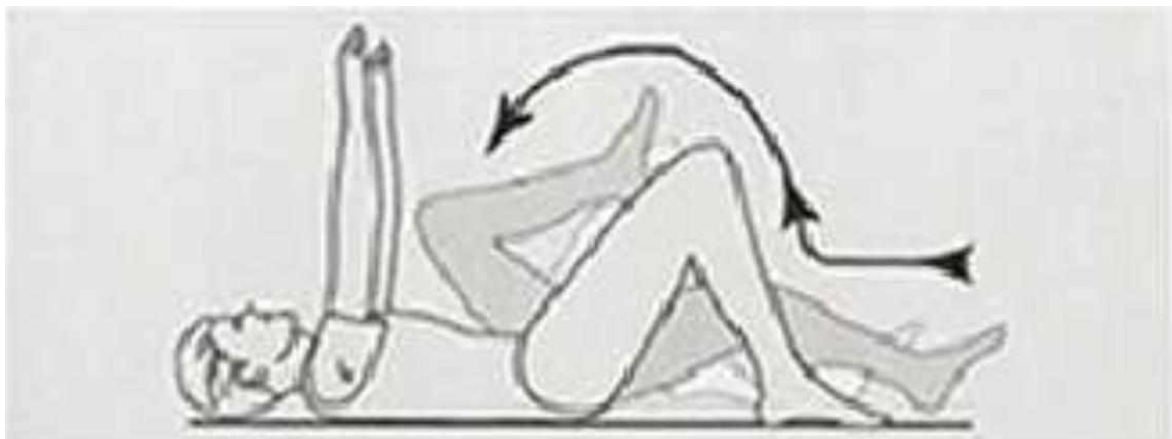
Tome dos de incluso tres almohadas y acuéstese encima de ellas como se muestra arriba. Tenga en cuenta que las almohadas están más hacia adelante en el cofre que en el Ejercicio # 6. También tenga en cuenta que debe usar una almohadilla pequeña para la frente. Lentamente levante el brazo izquierdo (manteniéndolo derecho) hacia arriba y sosténgalo en la parte superior durante 10 segundos. Baje lentamente y repita con el otro brazo. Solo levante el brazo a una altura cómoda. No tiene que ir muy alto para que esto sea efectivo. Completa 1 serie de 3 repeticiones para cada brazo.

Ejercicio 8



Tome dos e incluso tres almohadas y acuéstese sobre ellas como se muestra arriba. Simultáneamente, levante el brazo izquierdo y la pierna derecha lentamente hacia arriba. No lo fuerce, solo suba lo más que pueda. Mantenga esta posición superior durante 10 segundos y luego baje. Repita esto en la otra extremidad y complete 1 juego de 6 repeticiones a cada lado.

Ejercicio 9



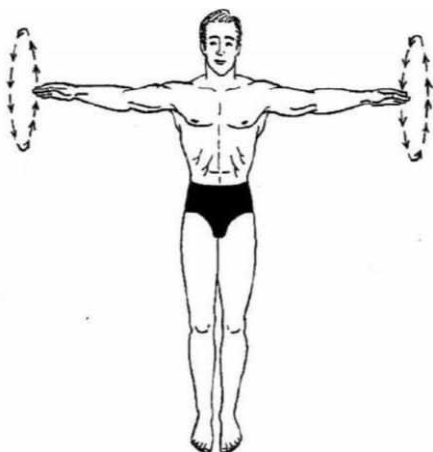
Comience con la pierna izquierda completamente extendida (recta). Aprieta la barriga y lentamente desliza la cicatrización izquierda hacia el glúteo, luego deja la pierna y riza la cicatrización hacia el pecho. Invierta la dirección y regrese la pierna lentamente a la posición original. Repita esto con la otra pierna y complete 2 series de 10 repeticiones.

CAPÍTULO 8: PLAN DE EJERCICIO

Semanas 4-6

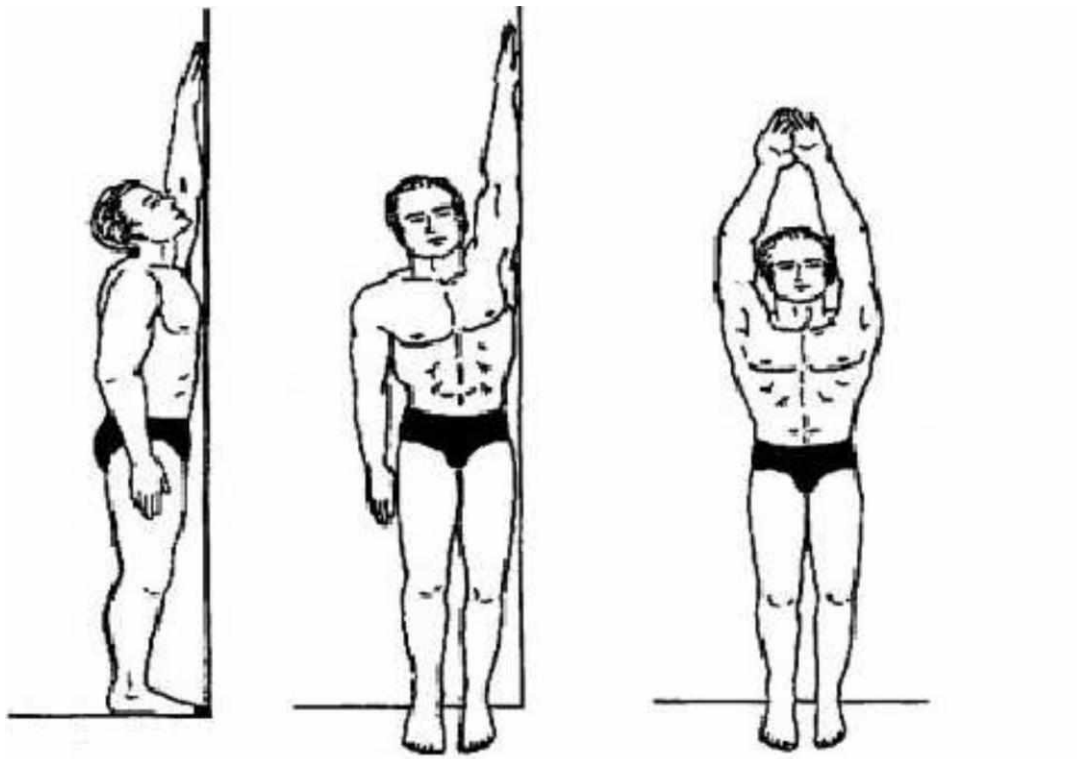
Régimen específico (estimulación de tendones y ligamentos)

Ejercicio 1



En la posición de pie, levante ambos brazos hacia arriba en un plano horizontal estirado tanto como puedan extenderse. Gire sus brazos en un movimiento circular de aproximadamente 1 pie de diámetro, extienda sus brazos hacia atrás lo más posible en cada rotación. Permanezca en esta posición y no permita que los codos se doblen, después de girar en sentido horario durante 30 segundos y luego girar en sentido antihorario durante otros 30 segundos. Repita este proceso dos veces.

Ejercicio 2



En la posición de pie frente a una pared, párate bien y cerca de ella, desde allí extenderás completamente una mano mientras mantienes ambos pies planos sobre el suelo. Alcance su punto más alto posible y manténgalo allí durante 15 segundos, cambie a la otra mano y repita el proceso nuevamente manteniéndolo allí durante 15 segundos. Repita este proceso tres veces en cada lado.

Una vez que haya completado este giro a su lado para que quede de frente a la pared y nuevamente extienda completamente su brazo lo más alto que pueda hasta alcanzar el punto más alto mientras mantiene los pies planos sobre el suelo. Mantenga durante 15 segundos, luego repita esto en el otro lado con el otro brazo y complete esto tres veces en cada lado.

Por último, de pie con la espalda contra la pared, extienda ambos brazos hasta que estén completamente rectos y alcance nuevamente el punto más alto de la pared mientras

mantiene los pies completamente planos en el suelo. Mantenga durante 15 segundos y repita este proceso 3 veces.

Ejercicio 3



FIGURE 1

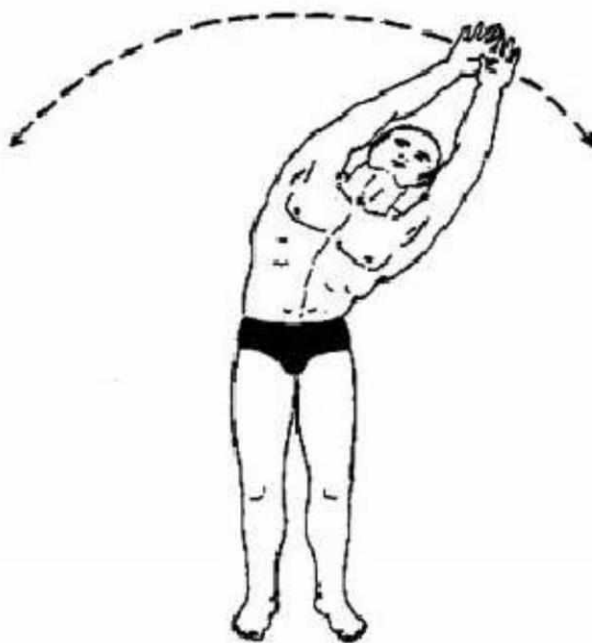


FIGURE 2

Párate completamente derecho mientras extiendes tus brazos sobre tu cuerpo lo más alto que puedas con los dedos entrelazados. Estire su cuerpo con fuerza hacia arriba mientras mantiene los pies fijos en el suelo. Desde esta posición, debe permanecer en el mismo plano de movimiento sin inclinarse hacia adelante o hacia atrás, sino moviéndose de lado a lado como muestra el diagrama. Vaya despacio para evitar cualquier lesión y repita esto diez veces en cada lado de su cuerpo.

Ejercicio 4



FIGURE 1



FIGURE 2

Póngase en la posición inicial como en la figura 1 recostándose sobre su espalda con los brazos extendidos hacia los costados. Levante las rodillas lo más que pueda mientras extiende los talones del suelo hacia los dedos de los pies. Desde aquí debes apretar los glúteos y extender las caderas hacia el techo. Mantenga esta posición durante 30 segundos y baje lentamente y relájese. Repita este proceso más de tres veces.

Ejercicio 5

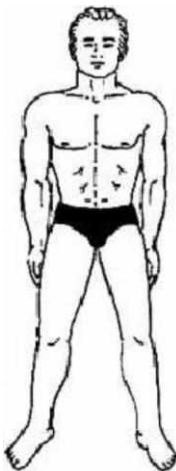


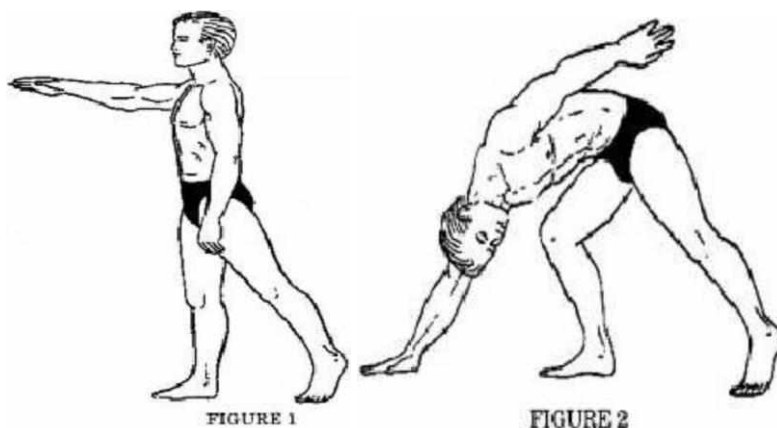
FIGURE 1



FIGURE 2

Comience en la posición de pie con los pies colocados justo fuera de los hombros y los brazos corriendo directamente hacia abajo de su cuerpo. Sin dejar que las rodillas se doblen, se inclinará con las caderas con los brazos completamente rectos tratando de llegar lo más lejos posible hacia los tobillos. Asegúrese de mantener el estiramiento en la parte inferior durante 10 segundos, complete este ejercicio lentamente y repita este proceso cinco veces.

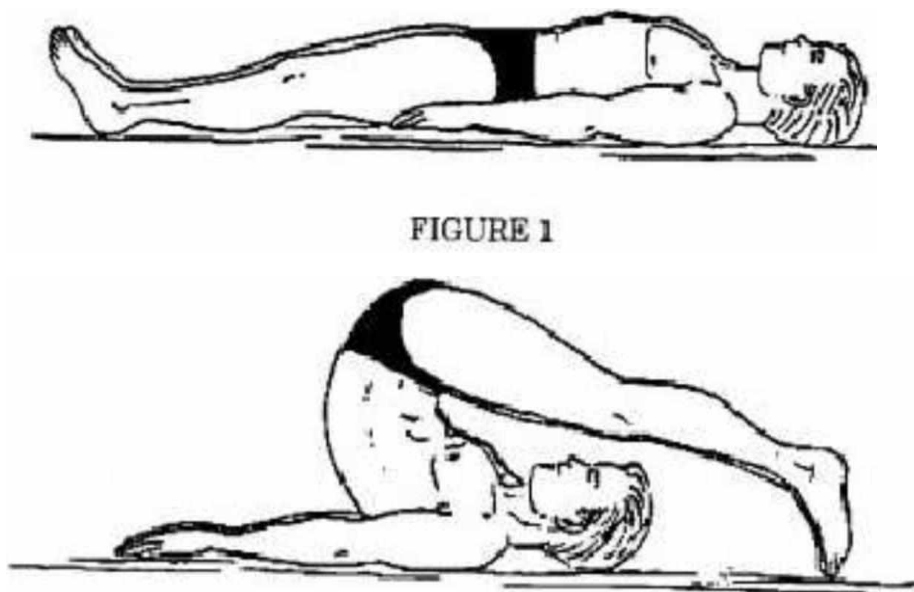
Ejercicio 6



En la posición de pie, coloque el pie izquierdo hacia atrás mientras levanta el tobillo del suelo. Levante el brazo derecho hasta que quede paralelo al suelo, manténgalo derecho y completamente extendido todo el tiempo. Desde aquí, debe alcanzar lentamente el suelo tratando de alcanzar su punto más alejado mientras mantiene la pierna izquierda completamente recta.

Mantenga el estiramiento en la parte inferior durante 10 segundos y vuelva lentamente a la posición inicial. Repita este ejercicio en el otro lado de su cuerpo con el pie derecho y el brazo izquierdo. Complete esto cinco veces en cada lado de su cuerpo, con cada movimiento completamente enfocado en lograr un gran estiramiento.

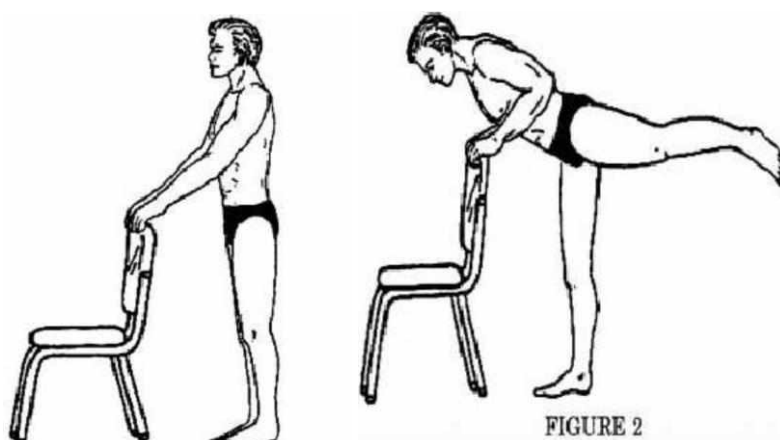
Ejercicio 7



Acuéstese completamente boca arriba sobre una superficie firme pero cómoda. Haga que su cuerpo esté completamente recto con los brazos extendidos directamente hacia los costados. Mientras mantiene las piernas rectas y completamente extendidas, levántelas lentamente hasta que los dedos de los pies se acerquen y puedan llegar al suelo.

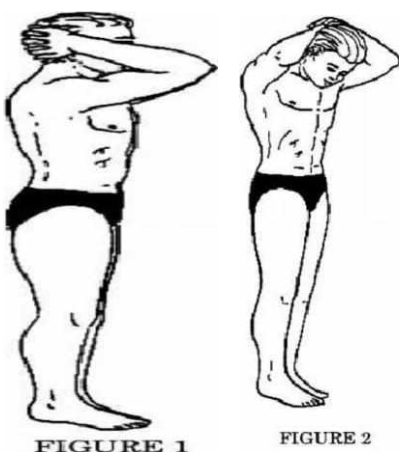
Tus brazos deben permanecer rectos y planos en el suelo. Mantenga los dedos de los pies en el suelo durante 15 segundos y luego lentamente deje que regresen. Si bien es importante que los dedos de los pies toquen el suelo, esto puede ser difícil para algunas personas, así que vaya lo más lejos que pueda sin tener que esforzarse y aun así hacer un buen estiramiento. Si los dedos de los pies no pueden tocar el suelo, continúe trabajando hasta que puedan. Realiza este ejercicio seis veces.

Ejercicio 8



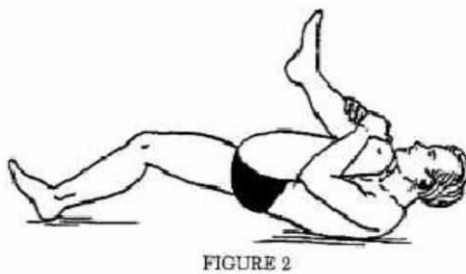
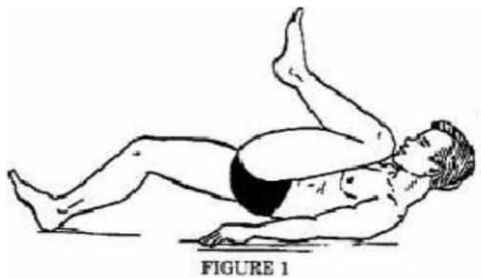
Párese con las manos en alto sobre una silla aproximadamente a la altura de la cintura. Mientras mantiene ambas piernas completamente rectas, comience a elevar una de ellas en el aire mientras inclina el torso sobre la silla. Vaya tan lejos como pueda hasta que sienta el estiramiento. Mantenga esta posición durante 10 segundos y luego repita con la otra pierna. Complete este ejercicio con ambas piernas 3 veces cada una.

Ejercicio 9



En la posición de pie, entrelaza tus manos y dedos y levántalos detrás de tu cabeza. Use los músculos de las manos y los brazos para empujar el cuello hacia abajo mientras resiste los músculos del cuello. No hasta el punto en que esto podría tensar un músculo de tu cuello, sino solo suavemente. Baja hasta que tu chi n toque tu pecho y luego suelta hacia atrás. Repita este procedimiento 5 veces, luego descansa durante 30 segundos y repítalo otras 5 veces.

Ejercicio 10



Comience recostándose sobre una superficie plana pero cómoda, con el cuerpo recto y los brazos a los lados. Levante uno con una ligera flexión en la rodilla mientras el talón permanece tocando el suelo. Ahora con una pierna, levántelo todo lo alto que pueda mientras mantiene las manos rectas hacia los costados, esta es la posición que se muestra en la figura 1.

Ahora, manteniendo todo en su lugar, tome sus manos y tome su tibia y jale suavemente hacia abajo tan bajo como sea posible, resultando en un gran estiramiento. Lentamente suéltelo y bájelo nuevamente al suelo. Ahora repita el mismo movimiento con la otra pierna, asegúrese de que en la parte superior sostenga el estiramiento durante 10 segundos, complete este ejercicio en cada lado 5 veces.

CAPÍTULO 9: PLAN DE EJERCICIO

Semanas 7-9

Régimen Avanzado 1

¡Genial, así que finalmente has llegado a la mitad del programa! Estoy emocionado de que hayas llegado hasta aquí, es posible que ya te hayas dado cuenta de que se necesita mucha disciplina para asegurarte de que tienes todo bajo control, pero los resultados valen la pena, ya lo experimentarás.

Recuerde que las primeras 6 semanas del programa son solo el comienzo del escenario, mientras que todo lo loco está por suceder ahora durante las próximas 6 semanas hasta el final. Los resultados te sorprenderán y sorprenderán.

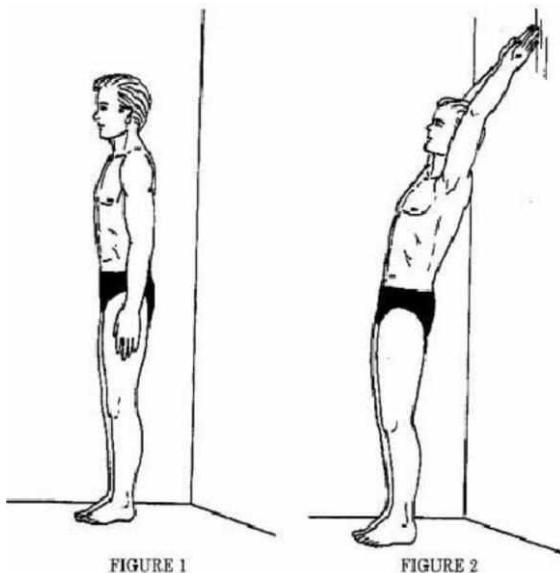
Siga fuerte con su dieta, asegurándose de consumir el cóctel de HGH y de consumir los requisitos correctos de calorías que contienen los macronutrientes correctos para su crecimiento.

Es todo en esta etapa previa hasta ahora donde su cuerpo está listo para comenzar a crecer a un ritmo rápido.

Sin más preámbulos, pasemos a la siguiente etapa de este programa, recordando tener en cuenta que aún continúa con los ejercicios introductorios para mantener la columna vertebral descomprimida.

Comencemos con estos próximos ejercicios, que son parte de la rutina avanzada de estiramiento.

Ejercicio #1



Comience a pararse derecho con las manos a los lados y la espalda mirando hacia la pared. Es posible que desee comenzar a aproximadamente 1 pie de distancia de la pared y durante las próximas 3 semanas puede comenzar gradualmente a mejorar su distancia. Levante sus manos sobre su cabeza y lentamente comience a inclinarse hacia la pared como se muestra en la figura 2 hasta que pueda tocar la pared.

Mantenga los pies fijos en el suelo, manténgase en esta posición durante 20 segundos y luego regrese a la posición inicial. Repita este ejercicio más de 3 veces.

Ejercicio #2



FIGURE 1

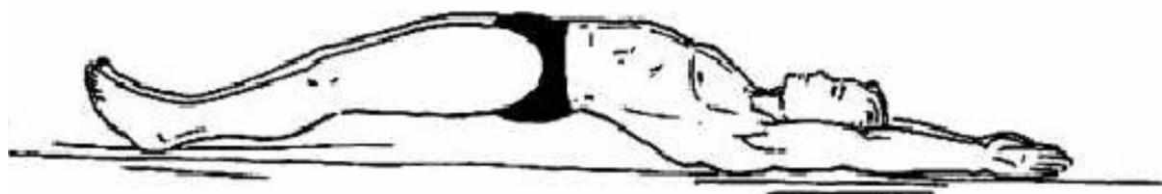


FIGURE 2

Póngase en la posición inicial acostado de espaldas, plano en el suelo. Encuentre un brazo, pero una superficie cómoda, levante las manos por encima de la cabeza para que su cuerpo esté en línea recta. Lentamente, sin permitir que se muevan otras articulaciones, levante las caderas hacia el techo mientras aprieta los músculos de los glúteos. No necesitará pausar y exprimir estos, sino simplemente completar 3 series de 20.

Ejercicio #3



FIGURE 1



FIGURE 2

Comience recostándose con la espalda plana en el suelo, levante las rodillas hasta la mitad para que estén ligeramente dobladas como se muestra en la figura 1. Entrelaza las manos y los dedos y colóquelos detrás de la cabeza en el cuello. Levante su cuerpo para que su torso esté directamente hacia arriba, alcance su codo izquierdo para tocar su rodilla derecha y su codo derecho para tocar su rodilla izquierda. Asegúrate de estar personalizándote a esto y estirarte lo más que puedas. Completa 3 series de 10 toques de rodilla en cada lado.

Ejercicio #4

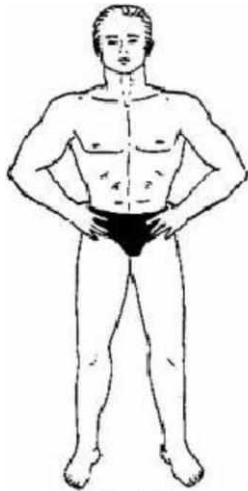


FIGURE 1

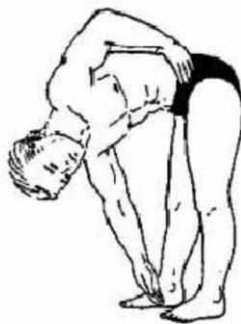


FIGURE 2

Como se muestra en la figura 1 anterior, póngase en posición inicial con la cabeza al ancho de los hombros. Coloca tus manos en tus caderas. Con su mano derecha, lentamente baje hacia su pie izquierdo, y su mano izquierda hacia su pie derecho.

Estírese lo más que pueda, notará una mejoría rápida con este estiramiento en el transcurso de 3 semanas. Si se vuelve fácil tocar los dedos de los pies, intente colocar su mano en el suelo. Recuerde con estos ejercicios siempre desafiarse a sí mismo para hacer mejoras. Sostenga en la parte inferior durante 5 segundos, repita este ejercicio más de 12 veces en cada lado.

Ejercicio #5



FIGURE 1



FIGURE 2

Colóquese en la posición inicial que se muestra en la figura 1 con la espalda apoyada en una superficie firme. Coloque las manos debajo de los glúteos, esto se usa para apoyar la parte baja de la espalda, ya que se sentirá incómodo en la columna vertebral cuando levante las piernas.

Asegúrese de mantener las piernas completamente rectas todo el tiempo, levántelas lentamente para que apunten hacia el techo. Desde aquí, comience a abrirlos hasta que sienta un estiramiento en la ingle, sostenga este estiramiento durante 10 segundos, luego cierre las piernas y báje las lentamente al suelo. Este ejercicio debe completarse 8 veces.

Ejercicio #6

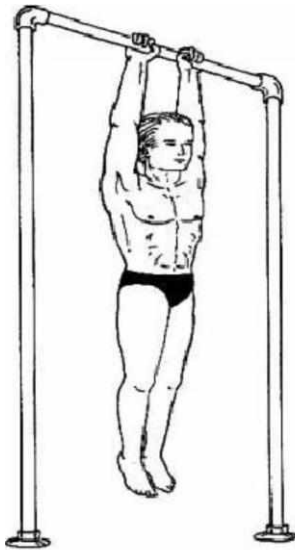


FIGURE 1

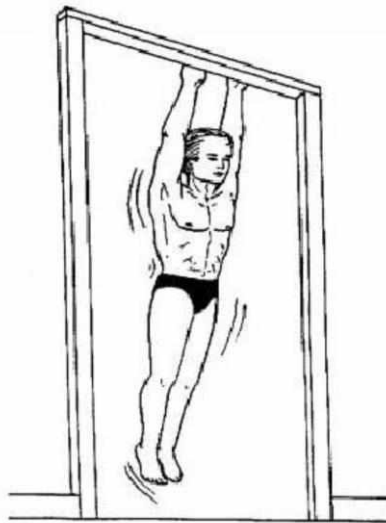


FIGURE 2

Para este próximo ejercicio necesitará una barra de tracción o un obstáculo del que podrá colgar. Agarra la barra y con un cuerpo completamente recto, balancea suavemente hacia adelante y hacia atrás mientras intentas acelerar tu cuerpo hacia abajo estirándote.

Déjate colgar y siente el tirón. Esto descomprimirá aún más su columna vertebral y permitirá que ciertos nutrientes fluyan a través de la columna vertebral. Lentamente, gire hacia atrás y cuarto completando esto 15 veces.

Ejercicio #7



FIGURE 1



FIGURE 2

Párate derecho con los pies muy juntos en una postura estrecha y las manos corriendo directamente por los costados.

Levante las manos sobre su cabeza apuntando hacia el techo con las manos giradas internamente, esto debe hacerse junto con levantar los talones del suelo.

Levántese lo más alto que pueda permitiendo un buen estiramiento en todo su cuerpo, no necesitará sostener la parte superior, sino simplemente completar esto 30 veces.

Ejercicio #8



FIGURE 1



FIGURE 2

Replica la figura 1 poniéndote derecho con los pies justo fuera del ancho de los hombros. Entrelaza tus manos y dedos y lleva tus manos detrás de tu cabeza colocada en tu cuello. Comience bajando el torso hacia el suelo, cuando llegue lo más lejos que pueda, extienda los brazos desde el cuello hacia el suelo y alcance hasta que pueda tocar el suelo. Mantenga esta posición durante 20 segundos y repita este ejercicio 6 veces.

Ejercicio #9

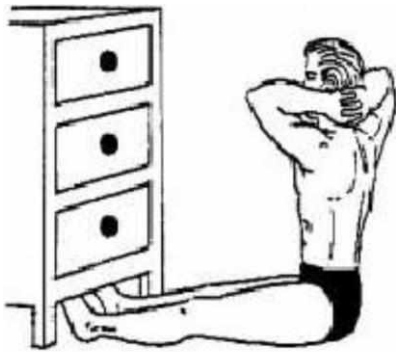


FIGURE 1

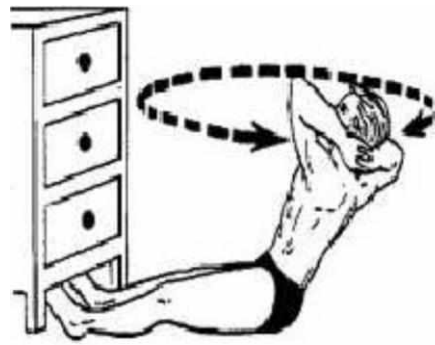


FIGURE 2

Encuentre un objeto como un escritorio, cama o cualquier cosa bajo la cual pueda bloquear sus pies. Asegúrese de que sus piernas estén completamente rectas y que su torso esté directamente erguido hacia el techo. Entrelaza tus manos y dedos juntos mientras colocas tus manos en la parte posterior de tu cuello como se muestra en la figura 1. Baja lentamente el torso hacia el suelo hasta alcanzar un ángulo de 45 grados. Ahora gire los codos como se muestra en la figura 2 asegurándose de que cada vez que gire lo más lejos que pueda. Gire tanto en sentido horario como antihorario, haga 5 rotaciones en cada lado y luego descanse durante 15 segundos. Eso es 1 juego completo, completa 3 juegos en total.

Ejercicio #10

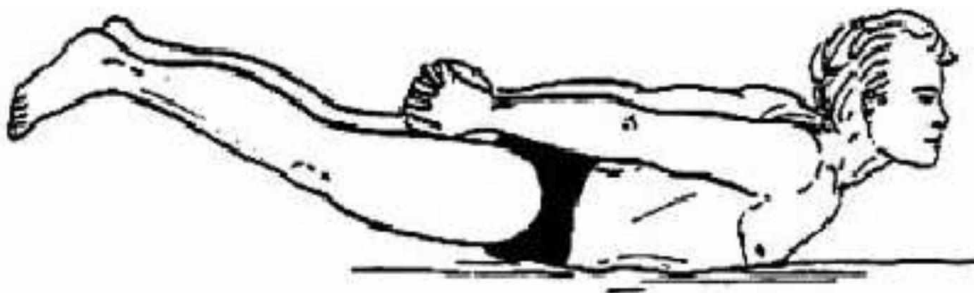


FIGURE 1

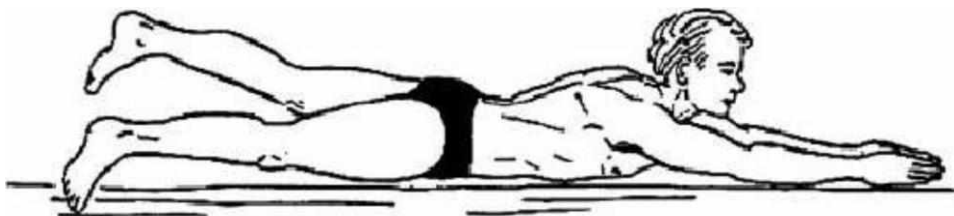


FIGURE 2

En el ejercicio final de la primera rutina avanzada, colócate boca abajo sobre el suelo. Entrelaza las manos y los dedos y colócalos detrás de la espalda, mantén los hombros hacia atrás y extiende completamente los brazos, permite que tu pecho se levante un poco del suelo. Ahora levante las piernas lo más que pueda, todo esto se muestra en la figura 1.

Desde aquí, puede bajar un pie hasta que sus dedos toquen el suelo y cambiar lentamente los pies a medida que uno permanece en el aire mientras que el otro puede tocar el suelo. Mientras se hace esto, debe estirar los brazos tanto como sea posible mientras los saca y los rodea delante de usted haciendo un movimiento circular hacia afuera desde su cuerpo. Este es, con mucho, el ejercicio más difícil en el régimen avanzado, que puede tomar un poco de práctica para hacerlo bien. Completa estos movimientos durante 90 segundos sin parar.

CAPÍTULO 10: PLAN DE EJERCICIO

Semanas 10-12

Régimen Avanzado 2

Ejercicio 1

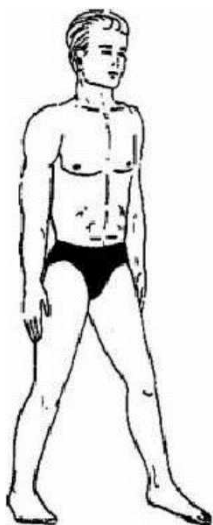


FIGURE 1



FIGURE 2

Comience este ejercicio en la posición de pie con los pies separados justo afuera del ancho de los hombros y un pie justo en frente de su cuerpo con las manos a los lados como se muestra en la figura 1. Desde aquí inclínese hacia adelante con el torso manteniendo la mano izquierda sobre la rodilla, que está al frente. Realice este ejercicio lentamente y realmente trabaje para descender al piso tanto como sea posible, logrando el mejor estiramiento posible. Mantenga esta posición estirada en la parte inferior durante 10 segundos y regrese. Realice este ejercicio 5 veces en cada lado de su cuerpo.

Ejercicio 2

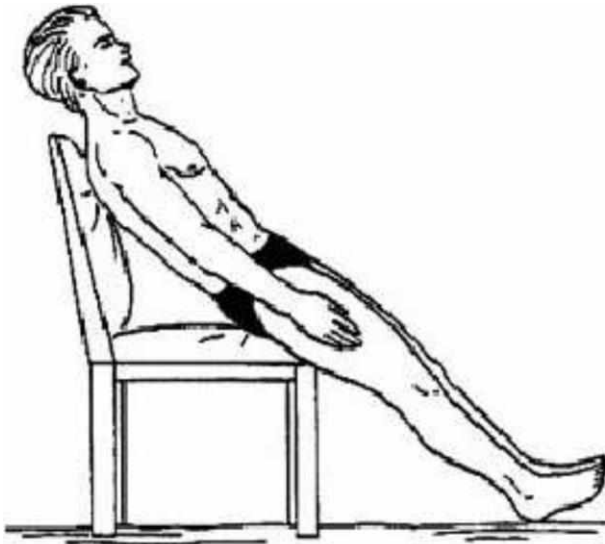


FIGURE 1

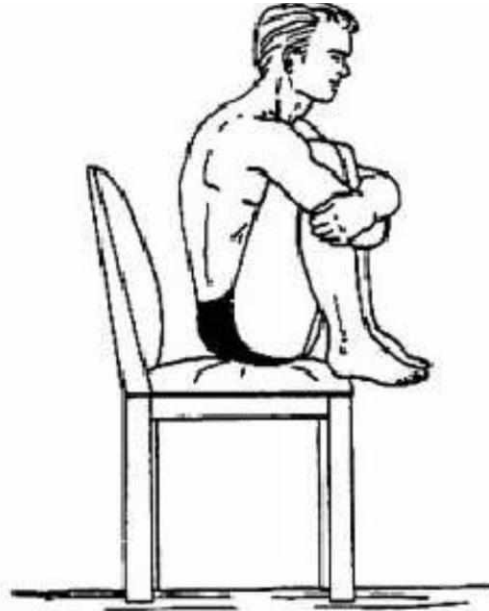


FIGURE 2

Asuma la posición en una silla como se muestra en la figura 1. Asegúrese de sostener un cuerpo completamente recto con las manos a los lados y los tobillos en el suelo. Asegúrese de tener suficiente estabilidad con las nalgas colocadas en el centro de la silla. A partir de aquí, cruce las piernas hacia arriba, junto con envolver las manos alrededor de las piernas como se muestra en la figura 2. Cuando llegue a la parte superior, asegúrese de apretar el abdomen, baje lentamente las piernas y los brazos hacia la posición inicial. Realiza este ejercicio 10 veces.

Ejercicio 3

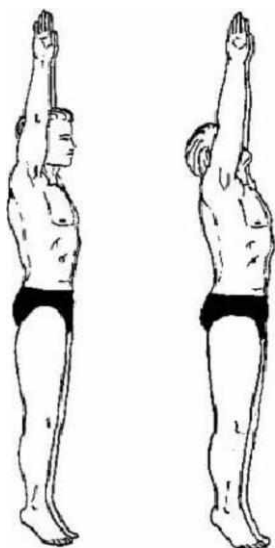


FIGURE 1

FIGURE 2

Desde la posición de pie, levántese sobre los dedos de los pies con las manos giradas internamente directamente sobre usted. Llegue hasta el punto más alto posible mientras mantiene los pies tocando el piso. Haga todo lo posible para estirar el abdomen y la columna lo más que pueda y no solo pararse allí con las manos sobre la cabeza. Mantenga la posición superior durante 3 segundos, realice este ejercicio 15 veces.

Ejercicio 4

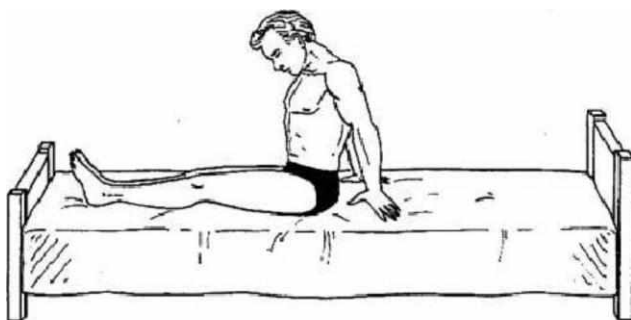


FIGURE 1

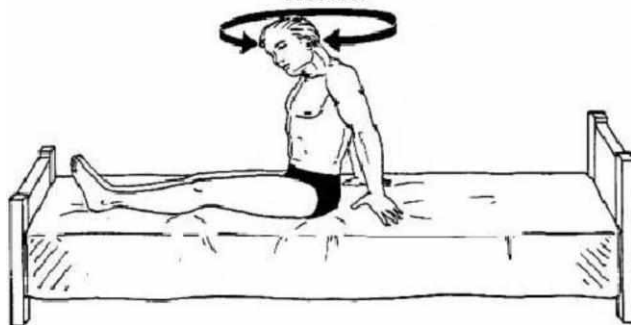
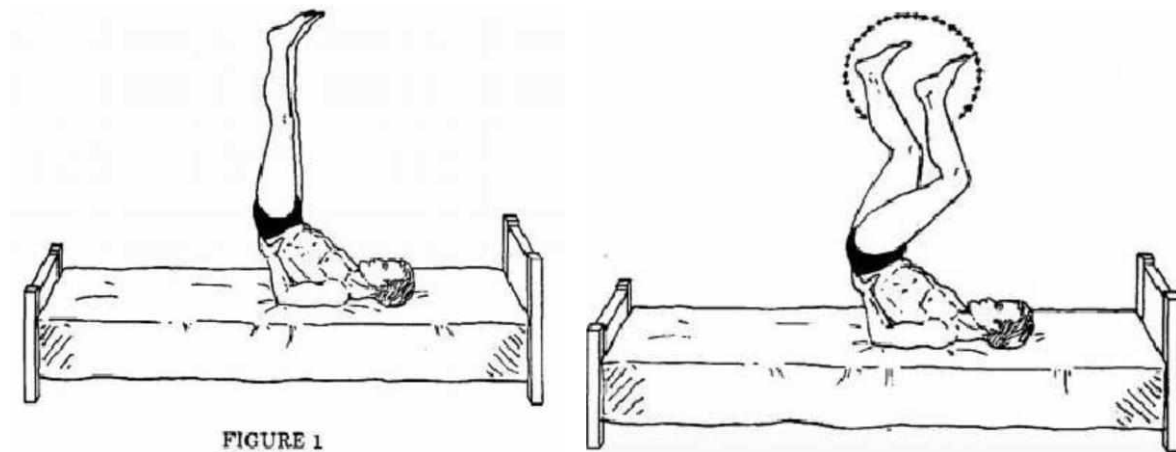


FIGURE 2

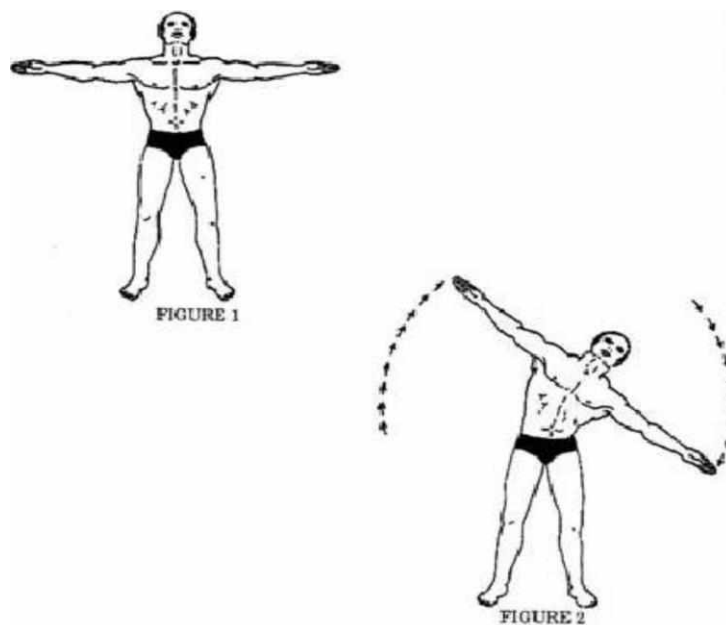
Asuma la posición como se muestra arriba en la figura 1 sentándose en una superficie cómoda, sugeriría una cama. Coloque ambas manos detrás de los glúteos con las piernas apuntando directamente frente a usted. Desde aquí, gire lentamente el cuello y estire suavemente. Realice este ejercicio y complete 20 rotaciones, tanto en sentido horario como antihorario.

Ejercicio 5



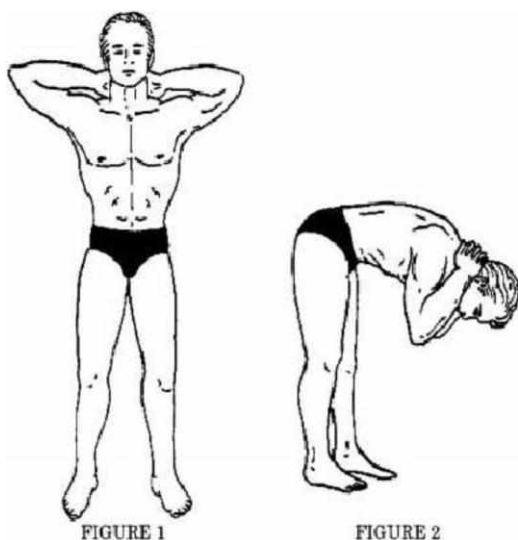
Asuma la posición como se muestra en la figura 1 acostado sobre una superficie cómoda, una vez más sugeriría una cama. Coloque ambas manos sobre las caderas y levante las nalgas del piso con las piernas apuntando directamente hacia arriba. Desde aquí, gire lentamente los pies alrededor de un radio de 1 pie. Realice este ejercicio tanto en sentido horario como antihorario con las piernas como si estuviera pedaleando una bicicleta. Completa 20 rotaciones con ambas piernas.

Ejercicio 6



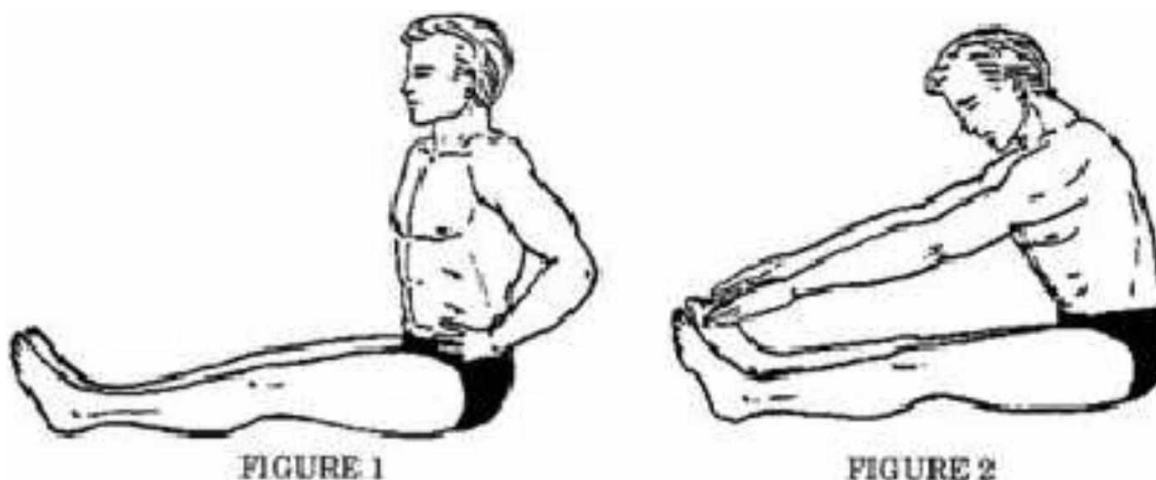
Asuma una posición erguida de pie con las piernas al ancho de los hombros y los brazos hacia afuera del cuerpo levantados a un nivel paralelo con el piso. Mientras mantiene los brazos bloqueados en esta posición, muévase de lado a lado hacia el suelo estirando los oblicuos del abdomen. Esto también descomprimirá las vértebras torácicas y permitirá que los minerales y nutrientes fluyan dentro. Realice el ejercicio lentamente y complete 20 estiramientos a cada lado del abdomen.

Ejercicio 7



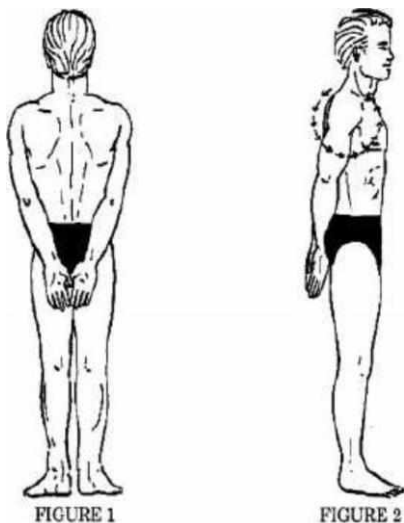
Comience este ejercicio en la posición de pie con los pies separados a la altura de los hombros, entrelace las manos y los dedos y colóquelos detrás de la cabeza apoyando el cuello como se muestra en la figura 1. Desde esta posición, incline suavemente hacia adelante tanto como pueda bajar y luego regrese a la posición inicial. Al bajar el torso, asegúrate de sujetar el abdomen y sentir el estiramiento en la zona lumbar. Completa este ejercicio 15 veces.

Ejercicio 8



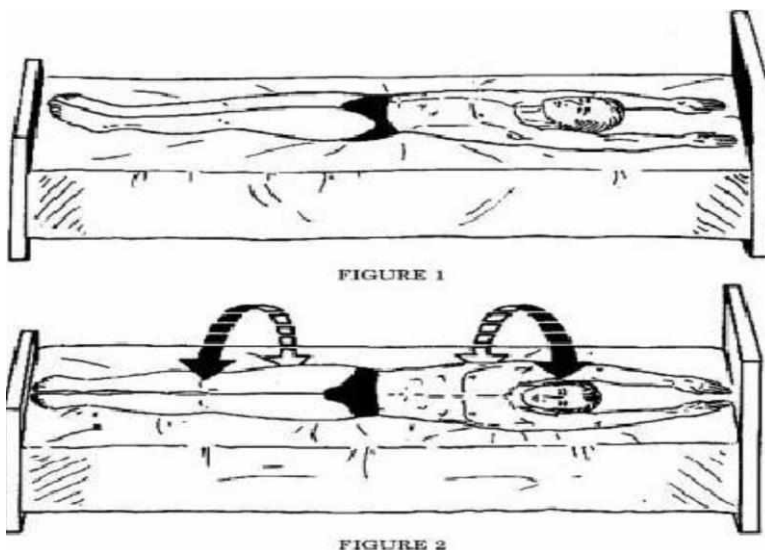
Asuma la posición inicial como se muestra en la figura 1. Encuentre una superficie cómoda para sentarse con las piernas colocadas frente a usted. Tome ambas manos y alcance los pies sintiendo un fuerte estiramiento en la zona lumbar y los isquiotibiales. Mantenga la posición final lo más lejos que pueda durante 20 segundos y regrese a la posición inicial con 10 segundos de descanso. Repita este ejercicio más de 3 veces.

Ejercicio 9



Comience parándose bien y alto, coloque las manos detrás de la espalda. Ahora giraremos la articulación del hombro alrededor de las agujas del reloj 5 veces y luego cambiaremos a girarla en sentido antihorario 5 veces, esto será 1 juego completo. Cuando haga esto, asegúrese de estar cubriendo la mayor circunferencia con los hombros posibles, lo que resulta en el mejor estiramiento general. Repita este ejercicio nuevamente completando 5 series en total.

Ejercicio 10



Finalmente hemos llegado al último ejercicio para la rutina avanzada de estiramiento. Comience por encontrar un área cómoda para acostarse, nuevamente sugeriría una cama. Extienda completamente su cuerpo lo más que pueda con sus manos levantadas sobre su cabeza continuamente trabajando en estiramientos. Mientras mantiene esta posición, debe usar su torso para rotar 3 veces en sentido horario y 3 veces en sentido antihorario. Recuerde mantener una posición recta con su cuerpo y no permitir que su cuerpo se doble en ninguna articulación.

CAPÍTULO 11:

Entrenamiento adicional y consejos

Como sabemos, algunos de nosotros crecemos más rápido que otros; Esto se debe a que no todos experimentan un crecimiento acelerado al mismo tiempo. Aquí hay algunos consejos adicionales para ayudarlo a lo largo de su viaje de 12 semanas que puede implementar.

¡Asegúrese de obtener suficiente vitamina D del sol!

La vitamina D te ayudará a crecer más alto. Se han realizado varios estudios en adolescentes, que han encontrado que las niñas con deficiencia de vitamina D eran más gordas alrededor del estómago y más bajas que sus contrapartes no deficientes.

Debe asegurarse de obtener una ingesta adecuada de vitamina D también porque disminuye su probabilidad de sufrir esclerosis múltiple, muchos cánceres comunes, enfermedades óseas, enfermedades cardiovasculares y enfermedades respiratorias.

La exposición al sol es la mejor manera de generar vitamina D. Si no lo hace, y siempre que no tenga antecedentes de melanoma o cáncer de piel y no se queme con mucha facilidad, debería usar una cama solar una o dos veces por semana de forma moderada. asegurando que no te quemes.

Mantente activo

A pesar de que las rutinas de ejercicio diarias lo harán moverse y usar los músculos, también debe intentar mantenerse activo en otras áreas diariamente para ayudar a promover su crecimiento durante este período de 12 semanas. La natación, los ejercicios aeróbicos, el fútbol, el baloncesto, el tenis y el cricket son una buena manera de mantener nuestro cuerpo en crecimiento y físicamente activo. La participación activa de nuestros músculos no solo mejora nuestras perspectivas de crecimiento, sino que también ayuda a desintoxicar nuestro cuerpo a través de la sudoración.

¿El entrenamiento con pesas frenará el crecimiento de un adolescente?

La mayor preocupación entre las personas que desean hacerse más altas o aquellas que están en una etapa de crecimiento es si el entrenamiento de fuerza obstaculizará su

crecimiento. Esta es una creencia pública común. ¿Es esta creencia verdadera o solo un mito? La ciencia demuestra que es un mito. Entonces, ¿dónde se originó este mito?

Se cree que este mito de que el entrenamiento de fuerza daña las placas de crecimiento de los niños, lo que causaría una disminución en el crecimiento de la estatura, proviene de un informe anterior, que examinó a niños en áreas remotas de Japón. Este informe indicó que estos niños, que realizaron trabajos pesados, eran de baja estatura. También se debe tener en cuenta que estos niños "realizaron trabajos pesados en pueblos montañosos durante varias horas al día", además de trabajar y vivir con una dieta pobre.

A partir de esto, se especuló que el entrenamiento de fuerza podría dañar la composición de las uniones epifisarias, o "placas de crecimiento", de las cuales el hueso continúa emanando hasta que se logra el crecimiento esquelético completo. Esta creencia no se basó en hallazgos científicos, sino en una anécdota. Por el contrario a esta creencia, el entrenamiento de fuerza mejora la densidad de masa ósea de niños y adolescentes. La osteoporosis, una enfermedad progresiva que hace que los huesos pierdan su masa mineral y se vuelvan frágiles y esponjosos, es una enfermedad en constante crecimiento que afecta a más de 20 millones de estadounidenses.

Debido a una ingesta insuficiente de calcio, el cuerpo comienza a usar calcio óseo para sus necesidades. Este es un problema en sí mismo, pero se ve agravado por los niveles subóptimos de masa ósea en adultos debido a la inactividad. La masa ósea también disminuye a medida que uno envejece. Sin entrar en demasiados detalles, el ejercicio, más específicamente el ejercicio con carga de peso, conduce a la acumulación de calcio en los huesos, suponiendo que la ingesta de calcio sea adecuada. Al hacer ejercicio a una edad temprana, los niños pueden dar a sus huesos una ventaja en la lucha contra la osteoporosis.

La ciencia no respalda el mito de que el entrenamiento de fuerza tiene un efecto negativo en el crecimiento de los niños, sino que tiene efectos positivos en la salud y el crecimiento de sus huesos. Estos hechos han llevado a que el Colegio Americano de Medicina del Deporte, la Sociedad Estadounidense de Ortopedia para la Medicina del Deporte y el Asociado Nacional de Fuerza y Acondicionamiento apoyen la participación de niños y adolescentes en programas de entrenamiento de fuerza.

¡La desnutrición y el crecimiento de la altura no funcionan juntos!

El crecimiento atrofiado es un efecto común de la desnutrición. Sin las vitaminas y minerales adecuados, un niño o adolescente no puede aumentar de peso y crecer en altura. Con el tiempo, la persona pesará menos y será más corta que el promedio para su edad.

Este retraso en el crecimiento puede continuar mientras el niño esté desnutrido. Incluso con un tratamiento adecuado y efectivo, un individuo puede nunca alcanzar a sus compañeros y puede ser más corto que el promedio de toda su vida.

CAPÍTULO 12: ESTAFAS DE ALTURA

Cómo debes evitarlos

Como probablemente ya sepa, hay muchos sistemas diferentes de aumento de altura, y generalmente dejan a las personas alejándose con desilusión. Esto se debe a que estos programas no utilizan métodos probados y comprobados, sino que simplemente han lanzado cualquier material y lo están vendiendo a quien pueden.

Es importante que alguien elija un producto como 5InchHeightGain que haya demostrado que funciona, por muchas personas diferentes, y además que tenga muchas críticas positivas diferentes de personas reales de todo el mundo.

Si ya has seguido este plan, sabrás que funciona, y te felicito porque apuesto a que nunca antes te habías sentido mejor. Asegúrese de ponerse en contacto con nosotros para contarnos su historia de éxito y exactamente la altura que ha ganado. Además, si desea que su historia aparezca con nosotros, asegúrese de enviarnos fotos de antes y después.

Si está a punto de comenzar el plan 5InchHeightGain, puede estar seguro de que está en buenas manos, con los mejores consejos líderes en el mercado y ser un superventas. Hay formas de manipular el proceso de crecimiento tal como se describen en este plan, sin embargo, otros simplemente no saben cómo ganar altura. Estas ciertas personas formularán productos juntos con la esperanza de hacer una venta rápida.

Me encantaría poder nombrar ciertos productos que simplemente no funcionan, pero no puedo. Tenga en cuenta las píldoras y los suplementos para aumentar la altura, estos generalmente contienen rastros menores de los ingredientes correctos que brindarán un impulso tan pobre en los niveles de la hormona del crecimiento humano. Sin embargo, sin mencionar que ninguno de estos productos podría ser beneficioso para usted, no generarán un aumento en la HGH que sea lo suficientemente notable como para ofrecer resultados que aumenten la altura. Ayudarán con el proceso y también pueden entregar ciertas vitaminas, nutrientes y minerales a su cuerpo, lo que ayudará a controlar otras hormonas y HGH dentro de su cuerpo.

CAPÍTULO 13: APARECE TALLER

Aprenda a parecer más alto

10 pasos para parecer más alto para las mujeres

La moda es magia y la magia se trata de ilusiones. El color y el estilo correctos pueden hacer que te veas más alto, más delgado y complementará los entrenamientos que estás haciendo en el gimnasio. Además, cuando cumples tus objetivos de acondicionamiento físico, ¿qué mejor manera de celebrar que comprar ropa nueva?

La buena postura y una actitud segura son obligatorias para todas las mujeres. Por lo tanto, está almacenando su guardarropa con la ropa adecuada para ayudarlo a verse más delgado mientras espera que la báscula se ponga al día.

¡Aquí hay diez consejos de moda para que te veas más alto!



1) Los tacones altos pueden resolver cualquier problema.

Usar tacones altos obviamente te hará ver más alto, pero el color del zapato puede ser tan importante como la altura del zapato. Usar tacones que coincidan con el color de su piel o su calcetería hará que sus piernas parezcan

van para siempre Se trata de formar una línea limpia. Evite los tacones con tiras, los botines y los zapatos gruesos: atraerán la atención a sus tobillos, agregarán volumen y lo harán parecer más corto.

2) Ve alto y ancho.

Los pantalones acampanados de cintura alta dan la ilusión de piernas más largas. Los jeans acampanados son halagadores porque alargan tus piernas cuando se combinan con tacones elegantes. ¡Cuanto más alto mejor! Evite los pantalones de tres cuartos o los pantalones cortos porque su corte nervioso hará que sus piernas se vean torpes. Elija pantalones que rozan la parte superior de sus zapatos. Si puedes hacer que toquen el piso, ¡aún mejor!

3) Muestra algo de pierna.

Usar una falda / vestido con un corte en el costado (o en la parte posterior o frontal para el caso) definitivamente te hará ver más alto. Con toda esa pierna en exhibición, es imposible pensar que no continúen durante días. ¡Agregue tacones para un efecto más grande, medias oscuras y zapatos a juego para un golpe aún más poderoso! Megan Fox parece mucho más alta que 5'3 "con esta hendidura súper alta.

4) No todos los patrones y formas son iguales.

Las rayas verticales y diagonales son definitivamente una tendencia intemporal que te permite sacar tu mejor cuerpo hacia adelante: alargan tu torso y te hacen ver aún más delgado de lo que eres. Vestidos, camisas, pantalones e incluso cardigans de manga larga con rayas verticales y diagonales son los mejores amigos de una mujer pequeña. Manténgase alejado de las rayas horizontales, cuadros o patrones de puntos, que pueden hacer que se vea rechoncho. Al elegir camisas y vestidos, opte por los cuellos en V, alargan su cuello y le darán cualidades similares a las de las jirafas. Meta un cuello en V en pantalones de cintura alta o una falda para aumentar la ilusión óptica.

5) Venga a deshacer.

Una excelente manera de crear una línea larga es dejar desabrochada la chaqueta / cárdigan / blazer. Es por eso que los chicos más bajos nunca abotonan su blazer inferior, seguro que es más cómodo, ¡pero también los hace ver más altos!

6) Se trata de los accesorios.

Use un collar largo, mejor aún use algunos. Esto te dará la ilusión de tener un cuello largo y definitivamente querrás tanto efecto de jirafa como puedas. Manténgase alejado de las gargantillas, que, aunque son lindas, le cortarán el cuello por la mitad. También ponte un sombrero, agrega altura y el sombrero correcto puede llevar un atuendo de ok a OK.

7) ¡Elija un color y manténgalo!

Usa atuendos monocromos porque crearás una larga línea de color que te hará lucir más alto. El uso de muchos colores drásticamente diferentes muestra exactamente dónde comienza y termina cada parte del cuerpo y, de hecho, puede hacerte lucir más corto.

Colores oscuros: negro, gris oscuro, azul marino, morado, el bronceado oscuro puede hacerte lucir más alto y

más delgada. Para una apariencia más suave, puede elegir neutros más claros como crema o marfil. Si usar un color parece un poco aburrido, ¡mezcla las texturas para hacer que tu atuendo destaque!

8) Estás adelgazando, así que aprieta

Aquí hay otra forma de lucir más alto que también te ayuda a verte más delgada: usa ropa más ajustada. Nadie habla de tan apretado que no puedas sentarte (o inclinarte) pero lo suficientemente apretado como para mostrar tu cuerpo y crear largas colas. La ropa holgada te inunda y te hace ver más descuidado, más ancho y más corto. Eres una mujer y eres sexy sin importar tu talla o altura. Si lo tienes, presume, y si estás trabajando en ello, ¡presume de todos modos!

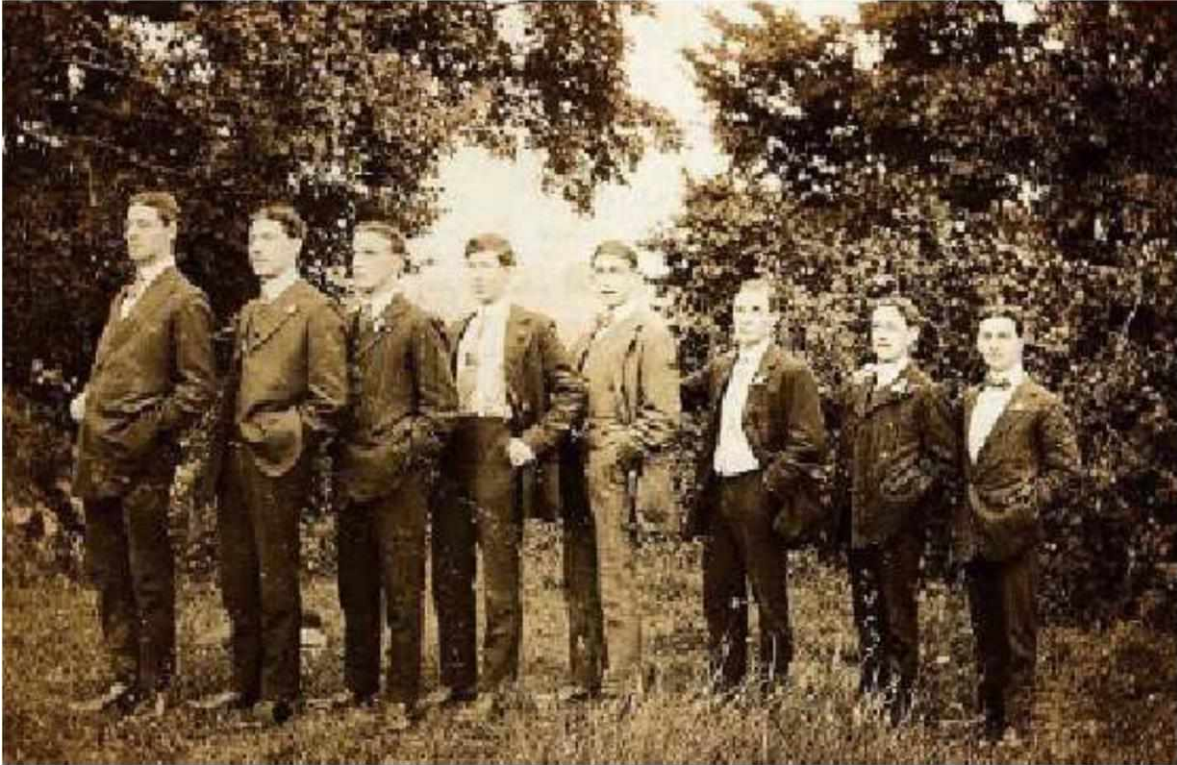
9) Evite cinturones anchos como la peste.

Claro que los cinturones anchos son lindos y pueden agregar un poco de dinamismo a su atuendo, pero también reducen su cuerpo a la mitad, ¡lo que hemos aprendido es un gran no! Si quieres usar un cinturón para cerrar tu cárdigan (porque no lo estás abrochando bien) o para agregar algo de fuerza a tu falda lápiz de cintura alta, piensa delgado y ve con un cinturón delgado.

10) Estirar, estirar y estirar un poco más.

Si pasas mucho tiempo de pie o nunca te estiras, tus pantorrillas se verán más grandes y pesadas. Cuando los estira regularmente, se ven más largos y menos hinchados. Mejore su postura, su flexibilidad y la posibilidad de verse más alto con simples ejercicios de estiramiento.

10 pasos para parecer más alto para los hombres



Los hombres de baja estatura siempre han tenido una batalla más dura que sus compañeros más altos. Puede ser frustrante ser el último elegido para el juego de baloncesto de recogida, sentir que te pasan por alto cuando entras a una fiesta y luchar para ver a tu banda favorita en un concierto.

Luego están esos estudios que dicen que los hombres altos son percibidos como más poderosos, mejores líderes, son más deseables para las mujeres y ganan más dinero. Pero los hombres bajos no deberían desesperarse. La noticia no es del todo mala.

Primero, aunque la altura puede darles una ventaja a los hombres en la carrera por el éxito (los presidentes de los Estados Unidos han sido en promedio 4 pulgadas más altos que la población masculina general), siempre hay excepciones a la regla. ¡Andrew Carnegie (5'0 ")! Martin Luther King Jr. (5'7")! Harry Houdini (5'5 ")! TE Lawrence

(5'6 ")! Robert Reich (4'10 ")! ¿Y has visto a la esposa de Dennis Kucinich? Hay maneras de parecer más alto. La clave es la forma en que te vistes y te presentas, compartiremos diez consejos sobre cómo puede usar el estilo para mejorar su estatura y, lo que es más importante, su confianza.

La regla rectora: siempre optimice su aspecto

Verse más alto se trata de lograr que los ojos de los espectadores viajen suavemente por su cuerpo. Es pura ilusión: cuanto más tengan que mirar hacia arriba, más altos serán sus cerebros para registrar lo que sea que estén mirando.

Eso significa que un hombre más bajo quiere aliviar y alentar los ojos del espectador hacia su rostro. El desorden visual, como las cosas que atrapan los ojos en el cuerpo, rompe la impresión de altura. Eso significa mantenerse alejado de accesorios obvios como los grandes relojes gruesos, pero también significa estar atento a cosas tan simples como los bolsillos de sus trajes y camisas. Algo tan simple como una solapa de bolsillo en lugar de un bolsillo con hendidura sin adornos puede abarrotar su apariencia y disminuir la impresión de altura.

10 consejos para vestirse más alto

Puse estos diez consejos en orden de practicidad y costo. Me doy cuenta de que algunos de estos están más allá de los recursos de algunos hombres o no son opciones que valga la pena considerar, pero los expongo para que pueda tomar esa decisión usted mismo.

1) Temas de colores monocromáticos

En la misma línea que minimiza el desorden visual, eliminar el color de contraste de su apariencia ayuda a simplificar su apariencia. Mantener toda su ropa dentro de un tema de color bastante consistente, especialmente uno oscuro, creará una ilusión de altura. Los diferentes tonos de color están bien, solo trate de mantenerlo monocromático.

Cuando use diferentes colores o diferentes tonos del mismo color, trate de pesar los colores más oscuros hacia la mitad inferior de su cuerpo. De esa manera, la atención de la gente comienza cerca de tus pies y viaja hacia arriba. Los pantalones oscuros con una camisa más ligera crean un efecto de alargamiento; una camisa más oscura con pantalones más claros acorta tu apariencia.

2) Use patrones orientados verticalmente

La mayoría de la gente ha escuchado que las rayas verticales están "adelgazando" y las rayas horizontales están "ensanchándose". Eso es solo una simplificación del mismo efecto visual del que ya hemos estado hablando: hacia dónde van los ojos de las personas cuando te miran. Los patrones que se ejecutan horizontalmente te hacen parecer más ancho porque el ojo quiere seguirlos naturalmente a los lados de tu cuerpo. Las rayas verticales ininterrumpidas son una de las mejores formas de agregar una impresión de altura sin que parezca intentarlo. Las camisas de vestir que aumentan la percepción de la altura idealmente tienen rayas lo suficientemente angostas como para no crear amplios espacios vacíos de monocromo pero lo suficientemente anchas como para ser visibles de

un vistazo. La alternancia de ancho igual de rayas blancas y de colores a menudo llamadas rayas de dulces es una buena opción.

Paño texturizado con un visible arriba y el patrón de plumón tiene el mismo efecto que cualquier otra franja vertical, de pana o muy También vale la pena trabajar en el armario con tejidos de espiga estrechos. Otro aparte de esas texturas muy definitivamente verticales, sin embargo, se adhieren a telas más lisas cuando sea posible, las texturas ásperas agregan el desorden visual que desea evitar.

3) Use ropa ajustada

Un ajuste holgado en un hombre bajo en realidad enfatiza su pequeño cuerpo, lo hace lucir descuidado y señala que es demasiado pequeño para encontrar ropa que le quede bien. No dejes que tu propia ropa envíe este mensaje al mundo.

Cuando compre ropa de hombre, preste especial atención a dónde se encuentra su ropa en su cuerpo cuando se la pruebe. La mayoría de los hombres están acostumbrados a usar ropa de 1 a 2 tallas demasiado grandes, y los hombres más pequeños que nunca le han prestado mucha atención son algunos de los peores delincuentes.

Manténgase alejado de las chaquetas que cuelgan sueltas en las axilas, incluso si las mangas son lo suficientemente cortas para sus brazos, y evite cualquier pantalón con mucha tela floja en la entrepierna. Confía en mí, esto no te hace ver más dotado. En cambio, ese tipo de bolsas lleva directamente a la mirada estereotipada de "niño con traje de padre".

Recuerde que la mayoría de la ropa masculina se suelta deliberadamente para acomodar tantos tipos de cuerpo como sea posible. La ropa marcada como pequeña no está hecha para un tipo de pequeña; A menudo se hace para tratar de acomodar a hombres más bajos que son desde robustos hasta redondos y delgados, y los resultados rara vez son halagadores.

Los compradores cortos e inteligentes a menudo encuentran una marca, a menudo de un diseñador en particular que se adapta consistentemente

ellos. Lo hacen porque la ropa de diseñador a menudo se confecciona para una variedad más estrecha de tipos de cuerpo y, como resultado, se adapta mejor a esas construcciones limitadas que la talla única para adaptarse a toda variedad. La ropa de diseñador generalmente cuesta un poco más, pero observar cuidadosamente las ventas y saber cuándo y dónde comprar para su talla particular puede generar ahorros que hacen que comprar ropa de alta gama sea asequible.

MIRADA MONOCROMÁTICA

- La combinación de chaqueta y pantalón tiene un tono oscuro
- La camisa no es blanca sólida

CORTE LIMPIO Y ESTILO

Cose mangas ajustadas. Mostrando brazalete de 1/2 pulgada. No uso excesivo de bolsillos. 2 botones - genial, aunque necesita abotonarlo

La Ropa Adecuada

La chaqueta abulta los hombros y crea una ilusión de altura.

El dril de algodón es una buena opción, ya que la cámara alta hace que las piernas parezcan más largas.

Finalmente, tenga un sastre de confianza al que pueda llevar su ropa. Asegúrese de que comprenda la proporción y las necesidades de su tipo de cuerpo, y encontrará que los ajustes que hace pueden transformar su aspecto más que cualquiera de los otros consejos en este artículo. Es relativamente barato tener mangas o puños acortados; un trabajo más complicado, como adelgazar los pantalones o apretar el torso de la chaqueta, tampoco es demasiado costoso. Tener una chaqueta acortada o ajustar los hombros de una camisa a menudo está limitada por la proporción, pero nuevamente estos pequeños ajustes transformarán su aspecto de tonto a elegante.

4) proporciones más pequeñas

Tenga en cuenta que, como hombre más pequeño, no siempre querrá las mismas proporciones exactas en su ropa que otros hombres. Por ejemplo, es tradicional usar un abrigo deportivo o un traje de corte para que una media pulgada del puño de la camisa se vea más allá del extremo de la manga. Sin embargo, un hombre más bajo quiere combinar camisas y chaquetas para que haya menos banda ancha, tan poco como un cuarto de pulgada. Una astilla de color de tela hacia abajo alrededor de las muñecas se verá más proporcional en los brazos más cortos que el % de una pulgada.

Las partes de su ropa que se pliegan unas sobre otras contribuyen mucho a su efecto visual. En la parte superior del cuerpo, eso generalmente significa el cuello de la camisa y la solapa de la chaqueta, si se usa una chaqueta. Trate de mantener a ambos en el lado más angosto, aunque tenga cuidado con las solapas; Las chaquetas con solapas muy anchas o muy anchas corren el riesgo de mirar con fecha, dependiendo de cuándo ese extremo en particular esté de moda.

Los collares con puntos más cortos que apuntan hacia abajo también ayudan. Manténgase alejado de cualquier cosa con una extensión extrema (más de 120 grados) o puntos de

collar más largos (más de 2.5 pulgadas), especialmente cuando los puntos de collar están angulados dramáticamente hacia afuera.

Tu corbata también debe ser más delgada, especialmente si tienes un torso más pequeño. Si su torso es muy ancho, una corbata estrecha puede comenzar a verse demasiado pequeña. Sin embargo, este es un problema mejor que poner demasiado énfasis en esto último.

Puede parecer un pelo dividido recomendar extensiones de cuello más estrechas, puños de pantalón más cortos (o sin puños), chaquetas de 2 o 1 botones, solapas más delgadas y bolsillos más juntos en una chaqueta. Pero cuando comienzas a combinar todos los elementos habituales de una prenda de ropa en proporciones más pequeñas, los efectos se suman. Una pequeña diferencia aquí, una pequeña mejora allí, lo siguiente que sabes es que tienes un aspecto significativamente mejorado.

La mayoría de estos detalles son cosas que las diferentes compañías hacen en su propio estilo: no necesita una gran cantidad de costosa adaptación, solo la paciencia para descubrir qué marcas tienen los detalles más pequeños y más verticales que funcionan mejor para usted.

5) Usa los detalles de agarre de atención en lo alto

Puede mantener la atención subiendo desde los pies hacia la cabeza al ponderar los detalles más brillantes en la parte superior de su cuerpo. Un pañuelo de bolsillo o una corbata de colores brillantes ayudan a guiar el movimiento del ojo hacia arriba. Solo tenga cuidado de agregar demasiado desorden a la vez. Un alfiler de solapa brillante por sí solo es útil, se usa al mismo tiempo que una corbata estampada y un pañuelo de bolsillo, y está en la categoría de distracción.

Los atuendos más casuales pueden utilizar detalles como charreteras en los hombros de una camisa o un cuello interno en contraste en una camisa de vestir.

Resista la tentación de agregar algunas pulgadas con un sombrero a menos que use uno regularmente, si no lo usa de forma natural o con confianza, puede ser contraproducente para el usuario. Algunos incluso argumentan que

el efecto visual en realidad se acorta cuando un sombrero pone una "tapa" en su cuerpo y detiene la mirada del espectador. Lo he visto funcionar en ambos sentidos. Una vez más, esta es una atención que obtiene detalles que requieren confianza, práctica y el conocimiento de qué sombrero te felicita. Siempre manténgalo simple, orientado verticalmente y limitado a uno o dos extras como máximo.

6) Use la ropa adecuada

Use una chaqueta: usar una chaqueta deportiva o una chaqueta de traje construye los hombros más altos y los hombros más pronunciados enfatizan la altura. Use esto para su

ventaja cada vez que pueda y combine la chaqueta con pantalones del mismo tejido o pantalones de un tono similar. Una vez más, sepa cómo comprar el tipo de traje adecuado para maximizar la altura siguiendo las pautas de este capítulo.

Los hombres más bajos se benefician de una línea de pierna más larga, y usted obtiene una pierna de pantalón más larga al usar la pretina más alta. Use sus pantalones en la cintura natural en lugar de abajo en las caderas, lo que solo hace que sus piernas se vean rechonchas. Los pantalones en la cintura natural no necesitan un cinturón ceñido como lo hacen en las caderas, lo que ayuda a que su cintura se vea pellizcada distraídamente. Para obtener el mejor efecto, use pantalones sin trabillas y use tirantes.

Los hombres bajos son bajos porque sus extremidades son más pequeñas que las de sus contrapartes altas. Usar ropa que llame la atención sobre tus extremidades, especialmente si eres grande o fornido, te hace lucir más corto porque tus extremidades son proporcionalmente más compactas. Aunque no siempre es práctico, especialmente en el verano, un hombre en el lado corto debe considerar pantalones de lino y camisas ligeras de manga larga que pueda enrollarse en el antebrazo. Un aspecto más elegante que ayuda a crear una apariencia aerodinámica.

7) Agregar físicamente altura

Jugar con patrones, tamaños de cuello y detalles son buenas formas de dar una impresión combinada de altura extra. Pero, ¿qué pasa si realmente quieres agregar altura real?

Es factible, pero recuerda hacerlo con moderación. A algunos hombres bajos les resulta útil usar un zapato de tacón, y definitivamente hay estilos que se ven bien con media pulgada de tacón, pero saben lo que estás comprando. Los fabricantes que se anuncian específicamente como "para hombres de baja estatura" a menudo usan tacones gruesos en los estilos que se deben usar con un tacón más moderado, y el resultado es llamativo y pegajoso. Apégate a los zapatos negros para un look formal o botas de tacón en más situaciones casuales. Y siempre evite los zapatos deportivos o los zapatos de vestir regulares que vienen con un tacón exagerado, simplemente terminará tropezando.

Los insertos en el talón son una cuestión de preferencia personal. Añaden altura, pero pueden ser incómodos, y puede ser vergonzoso tener que quitarse los zapatos en público si tiene insertos. Definitivamente no los use con un zapato de tacón grueso; terminará inclinado hacia adelante como una mujer con tacones altos.

8) Compre internacionalmente

La ropa fabricada en serie está hecha para regiones específicas según el gusto y el tamaño promedio del cliente objetivo. Como tal, la ropa estadounidense es grande; Sin embargo, hay regiones fuera de los Estados Unidos que hacen ropa para un grupo demográfico más pequeño.

Piense en Japón e Italia, dos países donde el estilo está a la vanguardia y la ropa está fabricada para un hombre que es mucho más pequeño que el marco estadounidense promedio.

Internet ha permitido obtener ropa del extranjero sin un viaje usted mismo, la desventaja es que el envío internacional no siempre es barato y muchas de las mejores tiendas en línea en Italia o Japón no tienen una tienda en inglés. El traductor de Google ayuda, pero no traduce el tamaño, especialmente cuando intentas averiguar qué es igual a qué, pulgadas a centímetros, ¡y luego tienes que tener en cuenta la variación de la marca! Si sigue esta ruta, intente trabajar con un comerciante con un excelente servicio al cliente o un sitio web que le proporcione medidas exactas de la prenda que se le enviará. ¡Comience lentamente, asegúrese de tener el ajuste correcto y luego compre a granel para ahorrar en el envío!

9) Visita el departamento del joven

Hay grandes prendas de vestir en la sección "Juventud" de las tiendas estadounidenses. Algunos estilos obviamente no funcionarán en un adulto, pero hay un buen número de fabricantes de ropa que hacen versiones reducidas de trajes para adultos perfectamente presentables.

El mayor desafío del departamento de Juventud / Niños puede ser estar en forma en el pecho y el estómago. La mayoría de los hombres adultos que usan tallas juveniles necesitan una XL o una L, que recientemente han comenzado a ser cada vez más sueltas. "XL" para un niño conlleva una expectativa de peso y altura, que no era tan cierto hace diez o quince años. Es posible que deba buscar más tiempo establecido y más anticuado

los fabricantes encontrarán ropa de talla juvenil que sea lo suficientemente larga para un adulto bajo y que no sea adecuada para un niño muy corpulento.

Una ventaja adicional es que estas prendas a menudo tienen un precio razonable. Si eres lo suficientemente pequeño como para caber en la ropa comercializada para niños y adultos jóvenes, vale la pena darse el gusto de echar un vistazo a la sección infantil de algunas tiendas de ropa o grandes almacenes de alta calidad.

10) Vaya a la medida o compre en una tienda especializada

Buscar un especialista en ropa para hombres o ropa corta para hombres que pueda ayudarlo a optimizar su aspecto es una opción que muchos hombres toman. Se dan cuenta de que un segundo par de ojos y años de experiencia en el trato con cientos de hombres con problemas similares les da un estatus de experto más elegante.

Finalmente, mantén tu aspecto natural. Con esto quiero decir que tienes que estar cómodo con tu ropa: úsalo, no dejes que te use. Hay muchos consejos listados aquí.

Asegúrese de NO implementarlos todos en un solo conjunto. En su lugar, elija algunos y aplíquelos con moderación en los próximos días.

Mantenga los que funcionan, descarte los consejos que no. Y recuerda que ser un hombre bien vestido tiene que ver con la confianza. Sepa quién es y diviértase expresando esa individualidad con su estilo personal.

CAPÍTULO 14: ACABADO

Asegúrese de dejar un comentario con nosotros cuando haya terminado este plan, ¡nos encantaría escuchar su éxito!

Poner todo en el lugar mencionado anteriormente y haberlo hecho correctamente le garantizará su máxima ganancia de altura que su cuerpo puede producir. Estos ciertos procedimientos deben seguirse paso a paso exactamente como están establecidos para que alcance su máximo potencial. Es importante que tenga todos los procedimientos en su lugar y que no solo esté utilizando los ejercicios de estiramiento corporal o solo la nutrición, sino que una combinación de ambos junto con los otros factores enumerados en este libro lo conducirá a excelentes resultados.

Paso 1 -

Controle su nutrición, asegúrese de que su consumo de calorías y macronutrientes sean específicos para sus propias necesidades para crecer usando la fórmula BMR y Harris Benedict para hacer selecciones sabias de alimentos. Esto le dará a su cuerpo el combustible necesario para crecer y también mantendrá hormonas específicas en su lugar, incluida su HGH.

Paso 2 -

Lo más importante es asegurarse de tener el cóctel de HGH lleno de los aminoácidos correctos, lo que a su vez lo hará alcanzar un crecimiento acelerado. Esto es absolutamente 100% necesario y sin él, entrará en conflicto con su resultado final.

Paso 3 -

Asegúrate de dormir lo suficiente todas las noches para que tu columna tenga tiempo de descomprimirse. También para que su cuerpo tenga tiempo de reparar y entregar los nutrientes necesarios. ¡Crecerás en tu sueño!