

Ganar Estatura

El Sistema #1 para Ganar Estatura
Resultados Rápidos, Seguros y Garantizados



www.GanarEstatura.com

Purchased by Kevin Muzo Martinez, aurelia11959@hotmail.com, #5385779



**El Revolucionario
Programa Para
Aumentar la Estatura
100 Efectivo!**



DESCARGAR COMPLETO

DA CLICK AQUÍ

Recomendaciones para incrementar la talla en forma natural y rápida

¿Quiere crecer algunos centímetros sin someterse a cirugías y/o drogas? Lea a continuación algunas recomendaciones que le resultarán efectivas, que si las cumple al pie de la letra podrá apreciar los resultados positivos en poco tiempo. ¡No olvide que la perseverancia es la base del éxito!

- Una vez que se despierte y adquiera noción del mundo que le circunda, respire hondo y pausado. Inhale oxígeno por la nariz hasta que sienta que se inundan sus pulmones de aire, retenga el aire un segundo y exhale de manera pausada el

anhídrido carbónico por la boca. La respiración es un proceso vital, que realizada en forma consciente y profunda varias veces antes de levantarse ayuda a comenzar el día con energía y con la frente bien alta, vale decir, ayuda a mejorar la postura corporal.

- Antes de levantarse de la cama y comenzar la jornada haga algunos estiramientos. Lleve los brazos bien extendidos hacia atrás (sin flexionar) y empuje con los pies hacia el otro extremo, manteniendo el cuerpo apoyado sobre la espalda. Gire hacia un costado sin perder el estiramiento. Luego gire hacia el otro lado de la misma forma. Los estiramientos elongan y dan elasticidad a los músculos y a los tendones.
- Comience por beber un vaso de agua natural y continúe hidratándose a lo largo del día. El agua es indispensable para que cumplan sus funciones las células, los tejidos y cada uno de los órganos. No olvide hidratarse convenientemente cuando hace ejercicios o transpira por permanecer al sol.
- A propósito del sol, tomado con prudencia y evitando las horas de radiaciones elevadas ayuda a sintetizar la vitamina D o calciferol y, por lo tanto, a fijar el calcio en los huesos. También hay alimentos que poseen esta vitamina: lácteos enriquecidos, vegetales de hojas verdes, pescados azules o de aguas profundas. El calcio y el fósforo son fundamentales para tener huesos sanos.
- Los ejercicios estilizan la figura. Una rutina diaria bien planificada ayudará a tonificar, achatará el abdomen y mejorará la postura. Puede realizarlos en la hora del día que más le convenga, aunque en forma sistemática. Caminar es adecuado para todas las edades, mejora la circulación y la movilidad.
- En el momento de realizar los ejercicios aproveche para ensayar la postura correcta: cabeza erguida, mentón paralelo al piso, hombros hacia atrás, columna vertebral alineada y derecha, abdomen hacia adentro. La postura erguida, tanto en posición sentada como de pie, mejora la imagen con respecto a la altura. Si permanece sentado durante mucho tiempo por sus obligaciones laborales, procure utilizar una silla ergonómica, que le permita apoyar toda la columna vertebral y mantener los pies apoyados en el suelo.
- Los masajes son buenos complementos de los ejercicios, ayudan a evitar contracturas, mejoran la circulación, reactivan las células y combaten el estrés. Además, los masajes en determinados puntos reflejos ayudan a estimular las hormonas que colaboran con el crecimiento. Se puede estimular el nervio que se conecta con la glándula pituitaria aplicando presión sobre un punto reflejo, por ejemplo.
- Duerma 8 o 9 horas por las noches y si puede tome una siesta de media hora. Dormir permite recomponerse física y mentalmente. Utilice un colchón duro y almohada baja, para permitir que la columna se apoye en forma adecuada.
- No adhiera al consumo de drogas, alcohol y/o tabaco. No se automedique. Mantener su organismo sano es fundamental para lograr su objetivo de poder crecer unos centímetros de estatura.
- Nutrientes adecuados (sin excesos ni carencias) + hidratación + actividad física + masajes + postura correcta = bienestar para poder llevar a cabo con éxito su plan de crecimiento

¿Cómo contribuir a aumentar la estatura de manera natural? ¿Ayuda la actividad física?

Una alimentación basada en proteínas de buena calidad y en micronutrientes, en especial el calcio, favorece el desarrollo físico y psíquico. La actividad física juega un papel preponderante. Asimismo, si la persona aún está en una etapa de crecimiento tiene mayores chances de incrementar la talla de manera natural.

A menudo se escuchan recetas para aumentar la estatura que parecen infalibles, pero hay que ser muy cuidadosos y aprender a distinguir entre información veraz y falacias. Lo cierto es que hay formas de estilizarse a través de la alimentación conveniente y del ejercicio físico, lo que además conllevará a una mejor calidad de vida y a elevar la autoestima. Con franqueza, si una vez que la persona ha cesado en su proceso de crecimiento natural pretende “estirar” sus huesos solo tiene el recurso de someterse a un procedimiento quirúrgico.

Los bebés y los infantes no tienen todo su esqueleto osificado como una persona grande, sino que muchos de los que luego serán huesos son tejido conectivo especializado (cartílago), firme aunque elástico. En la etapa de la pubertad los huesos están en proceso de crecimiento y se alcanza la estatura definitiva. No dará resultados favorables si se comienzan a tomar hormonas con el propósito de seguir aumentando la estatura en la edad adulta.

Si mientras se está en la etapa de crecimiento se es constante con la alimentación nutritiva (sin excesos ni carencias) y con la actividad física practicada de manera sistemática, se tiene posibilidades de ganar unos centímetros más de estatura porque esto ayuda a liberar las hormonas de crecimiento. Tanto el ejercicio físico como la ingesta suficiente de calcio en la infancia y en la pubertad repercutirán en la salud ósea en la etapa adulta y sobre todo en la vejez. Muchas personas mayores que sufren osteoporosis (desmineralización ósea) es porque de jóvenes han tenido una dieta carente de calcio y una vida sedentaria. Y una vez que una mujer o un hombre comienzan a sufrir osteopenia y derivan en osteoporosis su talla decrece irremediablemente.

La actividad física que ayuda al crecimiento debe ser practicada en forma regular, al menos una hora al cabo de cinco o seis días a la semana. Las rutinas de ejercicios tienen que centrarse en tonificar los músculos, porque si la parte muscular está desarrollada y fuerte contribuye a mantener en condiciones la parte ósea. Nada mejor que practicar ejercicios de resistencia aunque de bajo impacto, para no dañar las articulaciones.

Recomendaciones para incrementar la talla de manera natural

El proceso de crecimiento en altura en una persona sucede en forma gradual desde que nace y hasta su edad adulta, en algunos más que en otros porque influyen factores como la genética. Un bebé y aún un niño tiene muchos más huesos que una persona adulta, en su mayoría tejido conectivo especializado o cartílago. El tejido conectivo especializado no tiene vasos sanguíneos y es elástico, en su mayor parte luego se solidifica hasta llegar a ser hueso y perder la flexibilidad.

A menudo nos asombramos con los estirones de los niños entre su edad escolar y sus primeros años de secundaria. Este estirón en hombres y mujeres puede durar de uno a dos años y luego desacelerarse, para continuar en forma lenta hasta el fin de la pubertad. Claro, es la etapa donde las placas de crecimiento están en pleno desarrollo. Las placas de crecimiento o epifisarias se encuentran en los extremos de los huesos largos y actúan para permitir el crecimiento hasta entrada la edad adulta. Una buena nutrición y actividad física en forma regular contribuirán a desarrollar mejor la parte esquelética y muscular y, con ello, a ganar algunos centímetros de altura.

En la etapa adulta los huesos cesan su crecimiento en forma natural y lo mejor es poner el esfuerzo en mantenerlos en buen estado, siempre cuidando la alimentación y ayudando con ejercicios bien planificados. De nada vale tomar hormonas o suplementos vitamínicos para alargar los huesos, se gastaría dinero en vano y hasta podría ser perjudicial para la salud.

Tanto la nutrición balanceada como la actividad física en forma regular y programada deben acompañar a la persona a lo largo de su vida. Cuando se está en etapa de crecimiento, es decir, hasta el fin de la adolescencia, se podrá contribuir a aumentar ese crecimiento. Luego, el crecimiento se detiene en forma natural pero la persona que continúa con la buena alimentación y la actividad física regular va a mantener en mejor estado su físico y su postura, lo que contribuirá a que parezca aún más alto de lo que en realidad es.

Una persona que se para y se sienta con el torso erguido, que eleva la cabeza y que camina con actitud segura, siempre va a parecer más alta que si permaneciese encorvada. También debe aprender a vestirse de manera conveniente, combinando modelos y colores de tal forma que estilicen la figura. Si se tiene baja estatura es mejor desechar rayas horizontales, colores chillones, estampados prominentes, chatitas, exceso de adornos (collares, pulseras, aros exageradamente grandes). ¡La actitud y la elegancia son fundamentales para parecer alto!

La espina dorsal y su rol preponderante en la talla

Cuando vemos una persona alta solemos expresar: tiene piernas largas. Sin embargo, pocas veces reparamos en la importancia en la talla de la espina dorsal. La parte del cuerpo que conocemos como columna vertebral es un conjunto de huesos soldados que se extiende desde la base craneana hasta donde comienzan los miembros inferiores. Además de ocupar buena parte del cuerpo, la columna vertebral está compuesta por vértebras que protegen la médula espinal, donde se alojan receptores cerebrales que participan en diferentes funciones del organismo. Por ende, la espina dorsal debe permanecer sana y fuerte.

A lo largo de la espina dorsal se superponen 33 vértebras: 7 cervicales, 12 dorsales, 5 lumbares y el sacro/cóccix. Cada vértebra se separa de otra por un disco flexible, que si se achata por un proceso degenerativo hace que la persona vea disminuida su estatura.

Por lo tanto, hay que cuidar la columna vertebral y sus discos intervertebrales. ¿Cómo hacerlo? A través de la alimentación nutritiva y de la actividad física conveniente. Los ejercicios localizados deben contribuir a fortalecer y no realizarse en forma brusca, porque podrían provocar daños. Cada vez que se lleva a cabo una sesión de ejercicios debe acompañarse de estiramientos suaves, que ayuden a elongar los grupos de músculos que han trabajado.

A la actividad física realizada en forma sistemática (en el gimnasio o en el hogar) hay que sumarle estiramientos. Resulta beneficioso aprender las técnicas que se utilizan para realizar determinadas asanas o posturas en el yoga, que se acompañan con la respiración profunda, como las que se conocen con los nombres de cobra, gato, puente, mesa, vela. Asimismo, hay que incorporar a lo cotidiano la postura correcta. Cuando una persona no se para ni se sienta en forma erguida está afectando su espina dorsal y con ello pierde estatura. La mala postura puede volverse una costumbre y derivar en problemas en la columna vertebral difíciles de revertir.

Asimismo, el descanso es importantísimo para mantener una columna vertebral saludable. Hay que dormir las horas necesarias (al menos 8 o 9) en una cama cómoda con colchón duro y utilizar una almohada baja.

¿Cómo funcionan las hormonas de crecimiento?

Hay personas que parecen más altas de lo que son y otras que parecen más bajas de lo que son. En ello tiene una alta incidencia la actitud, la forma de pararse y caminar, la vestimenta que se usa. De todos modos, las hormonas de crecimiento o GH (*growth hormone*) son las que influyen en el aumento real de la talla. Las hormonas de crecimiento son producidas por la glándula hipófisis, que se ubica en la base del cerebro, y de allí se liberan al torrente sanguíneo para cumplir su función.

Si bien las hormonas de crecimiento juegan un papel fundamental en el aumento de la talla, forman parte de un proceso natural de crecimiento y desarrollo del ser humano. Ingerir hormonas sintéticas no es recomendable, al menos que sean indicadas por un facultativo. No es extraño ver en los gimnasios y más específicamente entre quienes practican fisiculturismo que se acuda al uso de estas hormonas, sin pensar en los efectos secundarios que podrían traer aparejados.

Cada uno es responsable de su propia salud, aunque desde este espacio estamos a favor de lograr el bienestar a través de métodos naturales y sin contraindicaciones. Desde jóvenes debemos formarnos el hábito de un estilo de vida saludable. La alimentación sana y natural que aporte todos los nutrientes que necesita el organismo, la actividad física practicada en forma regular y la ausencia de toxicomanías (tabaco, drogas, alcohol), son los pilares fundamentales para conservarse en buen estado por el mayor tiempo posible. ¡Y esto contribuirá a que nos sintamos altos y conformes con nosotros mismos!

Al llegar a la edad adulta, ¿es posible seguir creciendo en estatura?

Vamos a responder a la pregunta que nos planteamos con sinceridad y sin dudar: no se puede seguir creciendo de estatura en la edad adulta, por más suplementos que se ingieran o ejercicios que se practiquen. Lo que sí se puede lograr a través de la alimentación nutritiva y de la actividad física llevada a cabo en forma regular es una mejor salud y bienestar.

Si a la buena nutrición y práctica de actividad física se le suma una postura corporal correcta, se logrará parecer una persona esbelta por más que el centímetro acuse lo contrario. Caminar erguido, levantar el mentón y sentarse con la espalda derecha, no solo hacen parecer más alto y causan buena impresión sino que contribuyen a la salud de la columna vertebral. Y una columna vertebral sin anomalías hará que no se pierda la talla que hemos alcanzado.

Durante toda la vida se debe contar con un plan de comidas y actividad física que sea de calidad. Las proteínas y los hidratos de carbono en su justa medida, las fibras, las vitaminas y los minerales, son el “combustible” para el cuerpo que estimulan el funcionamiento y con ello favorecen el desarrollo de la persona.

En cuanto a los procedimientos quirúrgicos para aumentar la altura, en forma sintética podemos decir que consisten en una fractura o corte al hueso y colocación de placas metálicas, dejando un espacio libre que los huesos completan al crecer y unirse por osteogénesis. Se trata de una cirugía costosa, que lleva largo tiempo de recuperación con la ayuda de un tratamiento fisiátrico y que por lo general requiere de otras cirugías más adelante. Esta cirugía requiere de un médico muy entrenado en estas prácticas, porque el paciente corre el riesgo de llegar a sufrir una torsión del hueso tratado, parálisis o dificultad de movilidad, rotura ósea no programada, daño a nivel de los nervios y, en los casos más extremos, la muerte. Quién esté interesado en esta práctica debe informarse muy bien con su médico antes de tomar una decisión tan arriesgada.

Lo mejor es mantenerse sano y fuerte a través de la alimentación nutritiva y la actividad física practicada en forma regular. Si se logra conservar un aparato óseo en buen estado, con huesos bien mineralizados, se habrá dado el paso más importante para no perder ni un centímetro de talla.

Por último, hay que aprender a vestirse convenientemente. La moda es vasta y hay para todos los públicos, cada uno debe saber lo que le queda bien y potenciar esos recursos. Desde la ropa al calzado y el peinado deben sentar bien y no ser discordantes con la figura. Nada mejor que observarse frente al espejo con mirada crítica y decidir cómo salir vestidos. Si nos vemos bien frente al espejo y con actitud ganadora, seguramente otros nos verán del mismo modo.

Un Sistema para Aumentar la Talla

Se puede seguir un programa natural para poder elevarse algunos centímetros y constatar los resultados en aproximadamente un mes y medio, si bien hay que ser constantes e ir cumpliendo las metas paso por paso. Ningún programa es mágico y da resultados por sí

solo. Hay que ver cómo encajar el programa de acuerdo a las actividades que se tienen y al tiempo disponible.

La rutina de ejercicios no es difícil de cumplimentar, aunque hay que aprender a hacerlos en la forma correcta para obtener mejores resultados. Los ejercicios deben practicarse tal como se indican y ayudar a su ejecución con el acompañamiento de la inhalación y la exhalación del aire. La respiración correcta es muy importante para no cansarse y para que el organismo se oxigene como es debido.

De nada valdrá llevar a cabo con rigor el programa de ejercicios y luego comer comida chatarra. La alimentación debe estar pautada a lo largo del día en horarios regulares, de tal manera de incorporar todos los nutrientes que necesita el organismo. Asimismo, no hay que descuidar la hidratación, bebiendo por lo menos dos litros de agua durante el día.

Por último, vale insistir con las siguientes recomendaciones que harán al éxito del programa. A saber:

- Recuerde que cualquier programa implica adherir a una especie de reglamento, que se deberá cumplir a rajatabla si se quieren obtener los resultados esperados.

- Tanto los horarios de las comidas como los horarios de los ejercicios en lo posible deben ser respetados.

- Hay que ser constantes y rigurosos con la práctica de ejercicios. Para que dé resultado el programa debe practicarse al menos una hora de ejercicio, cinco o seis días a la semana. Si el programa establece tres sesiones de diez movimientos cada una, hay que cumplir con las tres sesiones de diez movimientos cada una. Y si esas sesiones deben repetirse a la mañana y a la noche, deben repetirse a la mañana y a la noche sin excusas de ninguna naturaleza.

- La dieta incluye también tener en cuenta la cantidad y la calidad de los alimentos. No hay que comer en exceso y es importante optar por los alimentos naturales y que posean buenos nutrientes.

Lo interesante del sistema para aumentar la altura algunos centímetros es que es absolutamente natural y fácil de cumplimentar. Solo hace falta voluntad y el deseo de verse bien, física y anímicamente.

Dormir lo necesario estimula las hormonas de crecimiento de manera natural

Usted, como muchas personas, habrá probado diversos métodos con la esperanza de poder crecer en estatura y al poco tiempo habrá visto malogrados sus esfuerzos. Sin embargo, no debe sentirse frustrado sino que debe enfocarse en seguir los pasos de un sistema realmente efectivo, que sea natural y que no le provoque complicaciones de ninguna índole.

Entre las hormonas que rigen las funciones del organismo están las de crecimiento (*growth hormone*), que se liberan al torrente sanguíneo con el objetivo de poder cumplir su función. Para que estas hormonas trabajen como es debido hay que estimularlas. Y una forma de

estimularlas es permitiendo que el organismo descanse lo suficiente. Hay que cumplir con las 8 o 9 horas diarias de sueño y, si se puede, dormir una siesta de media hora.

Por otra parte, el organismo produce un aminoácido indispensable para los músculos que se denomina glutamina, que sirve como estímulo para liberar las hormonas de crecimiento. La glutamina o glutamina-L también se consigue como suplemento, aunque su ingesta tiene que estar supervisada por un médico.

Hay que practicar ejercicios aeróbicos y estiramientos de manera regular para ayudar a estimular las hormonas de crecimiento. Un ejercicio muy conveniente es el spinning, que consiste en una práctica que se vale de una bicicleta fija con alternancia en la intensidad del pedaleo. También ayuda la natación estilo crol, los ejercicios que permiten colgarse de una barra (tras el precalentamiento), correr, saltar la cuerda. En fin, se pueden pautar actividades diferentes durante la semana, realizándolas con constancia aunque sin llegar a la extenuación.

En cuanto a la alimentación, resulta fundamental para estimular las hormonas de crecimiento. Hay que ingerir proteínas de buena calidad, hidratos de carbono complejos, vitaminas y minerales, todo en su justa medida. Se deben evitar las grasas y los azúcares, en lo posible. No han que fumar ni beber alcohol.

Recomendaciones imprescindibles para poder aumentar la estatura.

Para quienes están atravesando por la etapa de la adolescencia, deben saber que pueden hacer muchas cosas para ayudarse a crecer unos centímetros más de estatura. Las personas adultas tienen menos chances, aunque tampoco están cerradas todas las posibilidades.

En las etapas que van desde bebés a niños, el organismo está formado por abundante tejido conectivo especializado (cartílago), que es firme aunque flexible. En la etapa adulta la mayor parte del tejido conectivo especializado se ha convertido en huesos rígidos; de los 300 huesos que se tenían de pequeño se pasa a tener 206. Hasta la etapa de la adolescencia inclusive, una persona tiene las placas de crecimiento activas.

En todas las etapas de la vida es fundamental para estar saludable tener una buena alimentación y realizar actividad física en forma regular. Lo ideal sería que la persona adquiriera hábitos saludables desde su niñez y adolescencia, porque eso la ayudará a mantener en mejores condiciones el organismo a medida que se avanza en la edad. No es de extrañar que las personas añejas padezcan de osteoporosis o desmineralización ósea, lo que si bien puede obedecer a diversos factores en buena medida acusa la influencia de la alimentación y estilo de vida que se han tenido en la juventud.

Así que la primera recomendación para cualquier persona que quiera aumentar unos centímetros de estatura o al menos no quiera perderla por desmineralización ósea, es que lleve a cabo una alimentación saludable y practique actividad física en forma regular. Tiene que realizar las cuatro comidas diarias (desayuno, almuerzo, merienda y cena), en

horarios regulares y observando de ingerir todos los nutrientes que necesita el organismo. La ingesta conveniente de calcio y de vitamina D, que ayuda a fijar el calcio, son fundamentales para mantener el aparato óseo en buen estado.

Ambos micronutrientes se consiguen a través de la ingesta de alimentos como lácteos, vegetales de hojas verdes, frutos secos, semillas y productos enriquecidos, pescados azules o de aguas profundas. La vitamina D puede ayudarse a sintetizarse a través del sol, con la exposición de 10 a 15 minutos diarios (hay que evitar las horas picas para no perjudicar la piel).

Más allá de todo lo que se pueda hacer en cuanto a la actividad física y a la alimentación para intentar crecer unos centímetros, existen trucos que ayudan a mejorar la imagen y a parecer más altos de lo que somos. La vestimenta, el calzado y el peinado, pueden hacer la diferencia. Hay que preferir los colores oscuros y reservar los colores claros para algunos detalles de la vestimenta.

Resultan más favorables los tonos uniformes que las combinaciones que impliquen cuadros, lunares, rayas horizontales. Las rayas verticales finas en los pantalones o en las medias favorecen. El calzado ayuda a ganar altura de manera efectiva, ya que ofrece la posibilidad de usar tacón e incluso plataformas. Si es calzado deportivo, se puede optar por plantillas y/o por las zapatillas que tengan cámara de aire.

En cuanto al cabello, ¿por qué no aprovechar los cortes o peinados que elevan un poco la cabeza? Hasta un bonito sombrero en determinadas horas del día puede llegar a sumar puntos a favor de la estatura. Hay que ingeniárselas para parecer, ¿verdad?

Aunque de nada serviría prestar atención al look y luego pararse o caminar con la espalda encorvada y los hombros caídos. La buena postura debe practicarse y convertirse en un hábito, para poder andar por la vida con una actitud elegante y ganadora.

Crece unos centímetros en forma rápida

¿Quién no desea verse alto y elegante? Están aquellos que han sido favorecidos en ese sentido y otros que para nada están conformes con su estatura. Si se es joven, siempre hay posibilidades de que ante el empeño en cambiar para bien el estilo de vida se puedan observar resultados favorables en cuanto al crecimiento. A medida que se cumplen años, el crecimiento óseo disminuye hasta detenerse en la edad adulta.

Lo ideal sería que una persona pudiera adquirir hábitos saludables desde la niñez, como ingerir alimentos nutritivos y practicar con regularidad actividad física. Este estilo de vida permitirá disfrutar de una mejor salud en el presente y en el futuro.

Lamentablemente, los niños y adolescentes hoy en día están expuestos al consumismo del mercado que divulga la comida chatarra como un bien preciado. La comida chatarra (hamburguesas, pizzas, salchichas, papas fritas) no tiene los nutrientes suficientes para aportar a ningún organismo, menos a un joven que está en proceso de crecimiento. Está

compuesta por grasas saturadas y azúcares, que no hacen otra cosa que restar nutrientes al organismo, porque cuando no se pueden obtener a través de la alimentación se consumen las reservas que son necesarias para constituir huesos y músculos fuertes.

La cuestión es que lo mejor es adquirir hábitos saludables desde la niñez y adolescencia. De todos modos, un adulto siempre está a tiempo de cambiar los hábitos nocivos por otros saludables y con ello mejorar su bienestar físico y psíquico. Si bien los huesos no crecerán de largo una vez transcurrida la adolescencia, con una buena alimentación y actividad física regular se ayudará a tonificar la parte muscular y de esa manera a proteger el aparato óseo.

A menudo escuchamos que hombres y mujeres de mediana edad empiezan a padecer de osteoporosis, esa enfermedad silenciosa que desmineraliza los huesos hasta hacerlos porosos y frágiles. Por el contrario, si una persona ha sido rigurosa con la ingesta de alimentos saludables y ha practicado con regularidad actividades físicas, tendrá más probabilidades de conservar bien su aparato óseo hasta la vejez. Un aparato óseo con osteoporosis contribuye a la pérdida de altura, mientras que un aparato óseo sin osteoporosis no permite que la persona achique su estructura ósea.

Lo primero es adquirir hábitos saludables, entonces. Y como una cuestión estética, para vernos bien y elevar nuestra autoestima podemos aprender a vestirnos de tal forma de estar elegantes. Si una persona es baja de estatura no debe utilizar cintos anchos, que cortan la figura en vez de estilizarla.

Combinar los colores es muy importante. Un vestido negro ceñido al cuerpo con franjas a ambos costados de color marrón mediano alargará el talle. ¡A no descuidar el calzado! Los tacos altos colaboran con aumentar la estatura, aunque si una persona es demasiado baja no conviene que se suba arriba de plataformas inmensas como las que se usan porque podría parecer que está parada sobre una tarima. Hay que detenerse unos minutos frente al espejo y sacar las propias conclusiones de lo que queda bien o mal. ¡Sin autoengaños!

Recomendaciones que no fallan a la hora de verse alto

Las personas que han intentado diversos métodos para aumentar la estatura saben que están expuestas a engaños, porque muchas veces se les prometen logros que si se piensa racionalmente cualquiera se da cuenta que son imposibles de conseguir. Los huesos crecen en forma natural hasta la etapa de la adolescencia, luego no es posible lograr que crezcan simplemente ingiriendo hormonas o practicando determinados ejercicios. Solo se logra este propósito mediante una cirugía, asumiendo los riesgos que ello implica. Hay que decirlo, no existen muchos cirujanos experimentados en este tipo de procedimiento, a la vez que el paciente debe ser sometido a una exhaustiva evaluación física y psíquica preparatoria antes de entrar al quirófano.

¡Pero a no perder las ilusiones! Se dice que el ingenio es una facultad que tenemos los seres humanos para suplir las carencias. Por lo que podemos apelar al ingenio para conseguir resultados increíbles, que no modificarán nuestros huesos pero nos harán parecer que nos hemos estirado un poco. Veamos:

- **Postura corporal.** Cuando estamos sentados, parados o caminado, debemos conservar la columna bien alineada, el mentón paralelo al piso, la mirada al frente, los hombros levemente llevados hacia atrás, el abdomen hacia adentro. Si nos plantamos de esa manera no solo pareceremos más altos sino seguros de nosotros mismos.
- **Actitud ante la vida.** Estar todo el tiempo quejándonos y protestando por lo que nos falta no hace otra cosa que mostrarnos desdichados. Una persona que trasmite una actitud negativa nunca va a poder verse bien a sí misma aunque crezca unos centímetros. El mostrarse positivos propende al éxito, más aún cuando estamos empeñados en llevar adelante un programa que nos interesa.

El atuendo. Para que la vestimenta sea la apropiada una persona debe verse bien ante el espejo y sentirse cómoda con lo que lleva puesto. Hay diseños que no están pensados para personas de baja estatura, por lo que es mejor dejarlos de lado.

El calzado. Tanto si se viste unas zapatillas de tenis como si se usan zapatos elegantes, hay que aprovecharlos porque con ellos podremos verdaderamente estirarnos unos centímetros. Los recursos son varios: tacos, tacones insertados, plataformas, plantillas, cámaras de aire, zapatos o zapatillas que hacen que los pies parezcan más grandes.

El peinado. Una persona de baja estatura, ya sea hombre o mujer, no se verá favorecida con el cabello largo y voluminoso. Conviene usar el pelo corto, dejando libre la zona del cuello y los hombros. Y por qué no un pequeño sombrero, si las circunstancias lo ameritan.

La alimentación nutritiva ayuda a aumentar la estatura

Cuando nutrimos nuestro cuerpo en forma conveniente estamos aportándole lo que necesita para desarrollarse a la vez que estimulamos el funcionamiento del sistema inmunitario, que nos permite estar saludables. Una alimentación apropiada a lo largo de la vida posibilitará que en la vejez tengamos huesos fuertes. Lamentablemente, uno de los problemas más comunes de la gente grande suele ser el debilitamiento músculo-esquelético, que le hace perder altura y en casos serios lo puede conducir a ver reducida su movilidad.

En ninguna etapa de la vida hay que descuidar la alimentación nutritiva, a la vez que hay que practicar actividad física de manera constante. Sin dudas, ello contribuirá a mantener un organismo saludable. Y a no perder la estatura ganada.

A la par de beneficiarnos con la alimentación nutritiva y con los ejercicios adecuados, existen algunos trucos que ayudan a parecer que somos más altos y elegantes. Tanto la ropa que usamos en forma cotidiana para ir a trabajar o para cumplir diversas tareas, como la vestimenta distinguida que nos ponemos si tenemos que asistir a una fiesta, deben estar bien pensadas y evaluadas frente al espejo.

Los colores oscuros estilizan, mientras que los estampados o cuadros grandes y las rayas horizontales pueden arruinar cualquier look. Hay que animarse a las hombreras no muy prominentes, que permitan aumentar un poco la parte superior de la espalda.

A la hora de elegir el calzado también debemos ser cuidadosos, porque hay modelos más favorecedores que otros. Si optamos por botas, las de caña alta por encima de la rodilla no han sido diseñadas para las mujeres de baja estatura. Tampoco las favorecerán las sandalias tipo romanas, con tiras que se extienden por encima de las pantorrillas.

Y una vez que elegimos qué lucir en determinado momento, no debemos pasar por alto la actitud y la forma de pararnos. Si nos mostramos encorvados y con la cabeza baja, no habrá look que nos favorezca por más que lo hayamos elegido apropiado para nuestra estatura. En cambio, una postura erguida y con la cabeza en alto siempre nos hará ver más elegantes, al tiempo que nos evitará dolores cervicales y de espalda.

La nutrición deficiente impacta sobre el crecimiento

Proteínas de buena calidad, carbohidratos sin excesos, fibras, vitaminas y minerales, contribuyen a aumentar la altura. Asimismo, hay que acompañar el plan nutricional saludable con una actividad física programada y llevada a cabo en forma regular. Tampoco hay que olvidarse del descanso, tan necesario para reparar el organismo del desgaste que ha tenido tras la actividad diaria.

La nutrición balanceada y suficiente es importante en todas las etapas de la vida. Hay que hacerse el hábito de respetar las cuatro comidas y aprender a elegir aquellos alimentos que son beneficiosos para el funcionamiento orgánico. Repasemos lo que debemos hacer si queremos mejorar nuestra calidad de vida. Indudablemente, las costumbres saludables influyen en el crecimiento de la estatura.

- A diario conviene respetar las cuatro comidas en horarios establecidos: desayuno, almuerzo, merienda y cena.
- Hay que coordinar los horarios de comida con la actividad física diaria, ya que es aconsejable dejar transcurrir al menos dos horas tras la ingesta de alimentos antes de ponerse a practicar ejercicios.
- Conocer acerca de los nutrientes que poseen los alimentos es una buena manera de poder balancear las comidas en forma adecuada. Las frutas y las verduras poseen antioxidantes; hay que elegir las de estación y no aquellas que se conservan en cámaras de frío.
- Las proteínas son importantes para el crecimiento, ya sean de origen animal (huevos, pescados, carnes rojas y blancas magras, lácteos) o vegetal (soja, frutos secos, cereales, legumbres).
- Evitar los azúcares, las grasas saturadas, el alcohol y el tabaco. No abusar del uso de sal o de la ingesta de alimentos con sodio.
- Beber al menos dos litros de agua al cabo del día. El agua permite absorber mejor las vitaminas y los minerales.
- El descanso también debe tener su rutina. Conviene irse a dormir todos los días a la misma hora y descansar por al menos 8 o 9 horas continuadas.

- Media hora antes de ir a la cama ayuda al bienestar beber dos vasos de leche descremada tibia.

Todas las recomendaciones que acabamos de mencionar mejoran el estado de salud física y mental. Pueden ayudar al crecimiento de estatura si todavía se está a tiempo, aunque siempre van a resultar beneficiosas para cualquier organismo.

Incrementar la estatura

La niñez y la adolescencia son las etapas ideales para aprender hábitos saludables con respecto a la alimentación y a la actividad física, que permitirán que los huesos y los músculos se desarrollen convenientemente. Asimismo, los hábitos saludables deben continuarse a lo largo de toda la vida. Una persona con hábitos saludables vive mejor su presente y apuesta a un futuro con buena salud.

¿Qué significa tener hábitos saludables? Básicamente, ingerir alimentos nutritivos sin excesos ni carencias, realizar actividad física en forma regular y metódica, dormir las horas necesarias, no fumar ni beber alcohol. Proteínas, carbohidratos, micronutrientes, deben ser incorporados a través de la alimentación. No debe faltar la ingesta de calcio acorde a cada etapa de la vida, para permitir que los huesos permanezcan mineralizados y fuertes. A través del ejercicio y de la ingesta de alimentos balanceados se podrá evitar el sobrepeso o la obesidad, que afecta a los huesos y a las articulaciones por la presión que sufren. Asimismo, una persona de contextura delgada aunque con los músculos bien tonificados siempre aparenta ser más alta de lo que en realidad es.

Tanto la alimentación nutritiva como la actividad física practicada en forma regular ayudan a liberar las hormonas de crecimiento. Si ya se ha llegado a la etapa adulta y los huesos han detenido su crecimiento, conviene continuar con la práctica de ejercicios que permitan mantener en buenas condiciones el aparato óseo. Hay que evitar la osteoporosis, una enfermedad silenciosa que generalmente se descubre tarde, cuando ya ha acontecido alguna rotura de huesos.

Incrementar la estatura en forma efectiva a veces ya no es posible, aunque siempre se puede apelar a otros recursos que mejorarán la imagen. La ropa, el calzado y el corte de cabello, deben contribuir a estilizar. A modo de ejemplo, veamos lo que no debe hacer una persona de baja estatura. Si usa pantalones, no debe elegirlos demasiado anchos o estilo Oxford. Tampoco debe recurrir a cintos anchos o fajas que acorten el talle. En cuanto al calzado, no lo favorecerán las chatitas ni las botas de caña alta. Y en el peinado, nada de volumen, mechas demasiado largas o estilo salvaje.

Incrementar la estatura de manera natural, efectiva y rápida

La alimentación con los nutrientes adecuados es fundamental para desarrollar la altura y poder mantenerla. La armazón ósea del cuerpo solo puede conservarse en buen estado si la persona se alimenta bien a la par que realiza actividad física de manera regular. De lo

contrario, los huesos se desmineralizan, se vuelven porosos y comienzan a perder densidad, lo que contribuye a la pérdida de estatura derivada del achicamiento del aparato óseo.

La dieta diaria debe contener en su justa medida proteínas de buena calidad, carbohidratos, vitaminas (A, complejo B, C, E), minerales. No puede faltar la ingesta adecuada de calcio, que deberá ser menor o mayor de acuerdo a la etapa de la vida que se esté transitando. Los niños, las mujeres embarazadas y las mujeres menopáusicas, necesitan un mayor consumo de calcio para acompañar los cambios hormonales.

Para ayudar a fijar el calcio hay que consumir vitamina D o calciferol. ¿Cómo se obtiene la vitamina D o calciferol? A través de alimentos como los lácteos y productos derivados, pescados, productos enriquecidos por este micronutriente. También esta vitamina se sintetiza con la exposición durante unos 15 minutos diarios a los rayos del sol (evitando las horas de mayores radiaciones para cuidar la piel).

La nutrición adecuada permite el desarrollo de los huesos y de los músculos, que protegen el aparato óseo. Asimismo, la actividad física es otra aliada imprescindible para fortalecer y poder desarrollar huesos y músculos. En la etapa de la niñez y de la adolescencia, este desarrollo óseo y muscular permitirá ganar altura. En la etapa adulta, el desarrollo músculo-esquelético ayuda a mantener la altura ganada. No olvidemos que los huesos son partes vivas, por más que parezcan estáticos tienen desarrollo y cambios constantes. Si no están en proceso de recomposición es porque se atrofian, se los priva de la nutrición necesaria y con ello impiden su desarrollo y se contraen.

El organismo tiene gasto calórico, aún estando en reposo, por lo que necesita reponerse en forma constante a través de la nutrición y la hidratación. Una persona que lleva a cabo una dieta excesivamente restringida en calorías por un tiempo prolongado, termina perjudicando el funcionamiento de sus órganos a la vez que debilita sus huesos y músculos.

Hay que nutrir el organismo en forma adecuada y si se necesita bajar de peso tiene que programarse un régimen alimenticio donde no falten proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales, todo en su justa medida. El sobrepeso y la obesidad deben tratarse para intentar revertirse, porque además de diversos trastornos orgánicos provocan problemas en el aparato óseo por la excesiva presión que se ejerce a los huesos.

Recomendaciones para adherir a un look que permita aparentar más altura

Hay formas efectivas de contribuir al crecimiento: una balanceada alimentación nutritiva y la actividad física practicada en forma regular. Por otra parte, hay formas de parecer más alto de lo que en realidad se es: con una actitud positiva ante la vida y manteniendo la postura erguida.

Para aportar una ayudita extra a esto de crecer unos centímetros de estatura (o al menos parecer que se ha crecido) tenemos que prestar atención al look. A diario nos arreglamos para salir a la calle, para ir a la Facultad o a la oficina, para tener una cita, para asistir a un

festejo. Lo cierto es que queremos vernos bien nosotros mismos a la vez que provocar la mirada aprobatoria de los demás. Si estamos empeñados en parecer más altos prestemos atención a la ropa y a los accesorios que usamos, porque pueden hacer la gran diferencia. Un consejo: revise su placard, pruébese toda la ropa y el calzado frente al espejo, y no dude en desechar lo que sienta que no favorece su figura.

Las personas suelen vestirse a la moda. Sin embargo, el refrán que dice que “lo que es moda no incomoda” no ayuda a verse bien en todos los casos. Hay que buscar un look actual, no es cuestión de sumarse años usando ropa pasada de moda. Pero dentro de la moda hay que buscar el propio estilo y elegir aquello que nos haga parecer más altos.

Veamos algunos ejemplos. Está de moda el pantalón de tiro muy bajo, que de verdad solo le queda bien a los delgados y altos. Tampoco la cintura muy alta favorece a las personas de baja estatura. Entonces, ¿por qué no optar por un tiro medio, sin cintos anchos o fajas? Asimismo, no quedan bien los pantalones con botamangas y estilo Oxford.

En cuanto al calzado, tengamos en cuenta que con un poco de astucia podemos elegir un modelo que nos suba la estatura en forma efectiva. Si es calzado deportivo, elijamos aquellos que tienen plantillas bien acolchadas e incluso las zapatillas aptas para ejercicio aeróbico, que tienen cámara de aire y con ello elevan considerablemente la altura. Los zapatos pueden ser con tacones, plataformas e incluso se le puede agregar una plantilla en su interior. Todo contribuirá a elevarnos unos centímetros.

Por último, jamás descuide el peinado. Se puede optar por un corte moderno, que despeje la nuca aunque conservando las patillas largas. El cabello demasiado largo y/o voluminoso no favorece a las personas de baja estatura.

Recomendaciones para aumentar la estatura. La importancia del descanso.

Así como la alimentación nutritiva y la actividad física, el descanso nocturno es muy importante para aumentar la estatura. El organismo necesita descansar al menos 8 o 9 horas diarias continuadas, que de ser posible pueden complementarse con una corta siesta de no más de media hora. No hay que olvidar que cuando dormimos el cuerpo se recupera del trajín diario, del desgaste normal que se ha producido con los ejercicios y con todas las demás actividades que se han llevado a cabo. Y es el momento en que las hormonas de crecimiento están más activas.

El descanso nocturno ayuda al crecimiento, como ha quedado demostrado a través de diversos estudios clínicos. Debe ser realmente reparador y para ello requiere contar con una cama cómoda, colchón de alta densidad y almohada no muy alta.

La columna vertebral y el resto del cuerpo tienen que tener un apoyo sólido, por lo que un colchón que se hunde ante el peso no es recomendable, así como tampoco resulta apropiada una almohada demasiado alta que provoca que el cuello se doble y genere contracturas. Al estar la espina dorsal bien apoyada, las vértebras y los discos intervertebrales se relajan de la presión que han soportado en posición de pie o sentada.

Asimismo, el descanso nocturno debe ser rutinario, es decir, tenemos que acostumbrarnos a irnos a la cama siempre al mismo horario. No es bueno llevarnos para hacer actividades al momento de dormir o acostarnos a ver televisión, sino que la cama tiene que tener el propósito de servir para el descanso. De esta manera el organismo, que tiene una especie de reloj interno, incorpora el hábito, permite que el sueño llegue pronto y que se cumplan todas las etapas necesarias que requiere el sueño para ser reparador y activar las hormonas de crecimiento.

Recomendaciones para incrementar la estatura corporal

Muchas personas no se encuentran a gusto con su estatura corporal, lo que termina por afectarles la autoestima. Sin embargo, esas personas debería saber que no todo está perdido: con voluntad y con cumpliendo con un método específico pueden aún crecer unos centímetros. A continuación se exponen tres recomendaciones fundamentales, a poner en práctica cuanto antes si se quiere lograr un cambio saludable.

- **Actividad física.** Cuando una persona aún no ha llegado a la edad adulta (niños y adolescentes) tiene muchas posibilidades de ganar unos centímetros de estatura con la práctica regular y sistemática de actividad física. Su aparato óseo aún está en proceso de crecimiento y si se lo ayuda es mucho mejor. Asimismo, la actividad física en las etapas tempranas de la vida van a repercutir en un aparato óseo fortalecido cuando se transite la adultez e incluso cuando se llegue a anciano; es la mejor manera de evitar la osteoporosis o desmineralización ósea.
- **Una persona adulta ya ha detenido el crecimiento de sus huesos.** ¿Quiere decir que no necesita actividad física programada? De ninguna manera, más que nunca debe empeñarse en realizar ejercicios de manera sistemática para poder conservar en buen estado su aparato óseo. Junto con la alimentación nutritiva y conveniente, la actividad física debe ser una constante a lo largo de toda la vida.

Alimentación nutritiva (sin excesos aunque sin carencias). Los niños y los adolescentes, que están dando su estirón a veces en forma abrupta, necesitan tener una alimentación nutritiva completa, que no descuide la incorporación de ningún nutriente: proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales. El hierro, el calcio, el fósforo, el magnesio, no debe faltar en la dieta diaria; el hecho de carecer de alguno de estos micronutrientes debilitará el crecimiento óseo.

Al llegar a la etapa adulta también hay que adherir a una alimentación nutritiva, enfocada a las necesidades del momento. Un organismo bien alimentado siempre es beneficioso para la salud, permite que los huesos se mantengan fuertes y no decrezcan.

Look. La manera en que nos vestimos y la actitud que ponemos para movernos influyen en la altura, indudablemente. Hay que observarse en el espejo para darse cuenta de aquellos colores y diseños que son más favorecedores que otros. Los tonos uniformes, sin estampados prominentes, siempre alargarán la figura y la harán ver más elegante. No conviene usar pantalón negro y camisa o blusa blanca porque da la impresión de acortar el talle. En cambio siempre resultará favorable usar

pantalón negro acompañado de camisa o blusa negra.

Título: Patologías que pueden afectar el crecimiento normal

Hay personas que sufren determinadas patologías que ponen freno al desarrollo normal de su altura. En muchos casos son patologías que tomadas a tiempo pueden revertirse o, al menos, controlarse para que no sigan evolucionando. Veamos algunas de estas patologías más conocidas.

Anorexia. La falta anormal de apetito conduce a un desarrollo óseo y muscular deficiente. La anorexia puede sufrirse en cualquier etapa de la vida, aunque suele ser más común entre los adolescentes, justamente cuando están en pleno crecimiento y cambios hormonales. Al inicio de la adolescencia los adolescentes crecen en altura en poco tiempo, por lo que es necesario que acompañen ese estirón con todos los nutrientes que el cuerpo necesita.

Celiaquía. La persona con problemas celíacos sufre de trastornos intestinales que le impiden la correcta digestión de los alimentos, provocándoles diarreas. La celiaquía se controla evitando los alimentos que agreden el intestino (los que contienen trigo, avena, centeno, cebada). Si no se controla esta dolencia, la persona pierde peso, progresivamente debilita sus músculos y huesos.

Estrés. Resulta muy común en nuestra época que las personas sufran de cuadros de estrés, desorden que si se prolonga en el tiempo puede hacer verdaderos estragos en el organismo. El estrés propicia desequilibrios en la alimentación y en el sueño, por lo que afecta el desarrollo normal de la persona.

Escoliosis. Se trata de una desviación lateral de la espina dorsal, que muchas veces se debe a las malas posiciones en los trabajos o simplemente por costumbre. Al encorvarse la columna en forma anormal se acorta la estatura. Tomada a tiempo la escoliosis puede corregirse con ejercicios adecuados y un aprendizaje postural.

Arqueamiento de piernas. Las piernas arqueadas hacia adentro o hacia afuera son un problema que suele comenzar en la infancia, que detectado a tiempo puede llegar a corregirse. Al estar arqueados los huesos de las piernas la persona pierde altura e incluso puede llegar a tener problemas en la columna vertebral.

Además de las patologías que hemos mencionado, existen otras que pueden afectar el crecimiento, como aquellas que están relacionadas con el sistema endocrino. Tanto niños como adultos deben concurrir al médico si observan algunos de estos problemas, porque si se tratan a tiempo pueden llegar a solucionarse o al menos se los puede mantener bajo control. Y si no se tratan como es debido pueden ocasionar molestias que van de pequeñas a graves, e impedir el desarrollo normal de la persona.

Las ventajas evidentes de ser alto

Socialmente, la estatura corporal suele ser una ventaja. Los hombres altos tienen más

éxito con las mujeres. Y si son bajos, tienen que tener muchos más méritos personales a la hora de seducir. En cuanto a las mujeres, las más elegantes gozan de una cierta altura, que les permite vestir a la moda sin restricciones porque todo les queda bien.

Una altura normal es un bien preciado y suele formar parte de los requisitos de “buena presencia” que se solicitan para ocupar un puesto de trabajo determinado. Por supuesto que en primer lugar influirá la capacidad de la persona, pero si además de capaz es alto causará una excelente impresión y tendrá poca competencia a la hora de ganar la puja por obtener el empleo.

Asimismo, existen puestos de trabajo cuyo requisito sine qua non es tener determinada altura: promotoras, azafatas y otros miembros de la tripulación de un avión, determinados deportes como el básquet, modelos de alta costura. A veces la altura no está manifiesta en los pedidos de empleados aunque en cierta forma cuenta a la hora de la selección.

Lo cierto es que muchas veces la persona extremadamente baja suele ver afectada su autoestima e imponerse límites para interactuar con otras personas. Lo ideal es que se trabaje con perseverancia en ese sentido, cultivándose y adquiriendo habilidades que le permitan superar sus temores y revalorizar sus condiciones humanas. Al mismo tiempo, pueden empeñarse en llevar a cabo un programa de alimentación, ejercicios físicos y actitud corporal, que les permita mejorar su estatura en forma real.

Los ejercicios corporales que pueden ayudar a estilizar la figura son específicos y deben practicarse en forma regular y sistemática. Pueden localizarse en la columna vertebral, en las piernas, en la zona del cuello o cervicales, para permitir que se activen las glándulas de crecimiento. Y si el crecimiento ya está estabilizado debido a la edad, igual se logra bienestar y relajamiento del cuerpo como para poder sentirse más cómodos. ¡No hay que olvidar que la altura también es una cuestión de actitud!

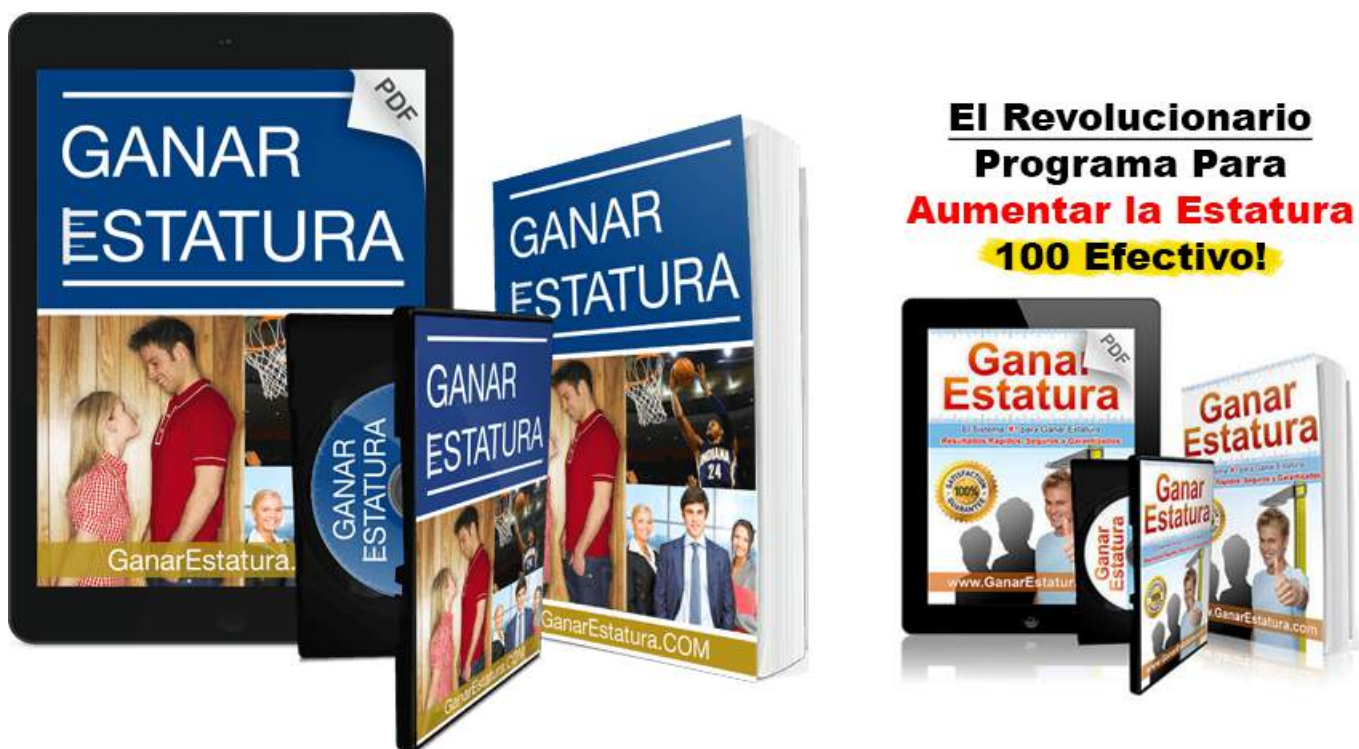
Influencias para que una persona no tenga un crecimiento acorde a su edad

Como la belleza de una persona, la estatura corporal goza de cierta valoración subjetiva. Por supuesto que es real que existe un rango de estatura para cada edad, aunque eso también depende de la herencia genética que nos legaron nuestros antepasados. Pero hay que tener en cuenta que también existe la valoración subjetiva, que depende de quién la haga. Indudablemente, la subjetividad está en cada uno y se construye con las propias experiencias, por lo que alguien puede parecer bajísimo para una persona aunque no tan bajo para otra.

Si una persona es hija de padres de baja estatura, difícilmente podrá ser alto. O a veces se da el caso que uno de los miembros de la pareja es alto y el otro es bajo, por lo que la suerte puede decidir si la descendencia será baja o alta (cabén cualquiera de las dos posibilidades). Así como la estatura corporal, también se heredan de los padres, abuelos u otros antepasados, caracteres anatómicos, citológicos y funcionales (color de ojos y cabellos, predisposición a ciertas enfermedades, etcétera).

Más allá de la genética, algo se puede hacer para crecer unos centímetros. La voluntad de anhelar un cambio puede movilizar a realizar un esfuerzo que permita la superación. Se ha comprobado que los niños que gozaron de una excelente nutrición y practicaron deportes y ejercicios desde edad temprana, desarrollaron un físico muy por encima del de sus padres. La alimentación nutritiva y suficiente, acompañada de la actividad física programada y practicada en forma regular, son fundamentales para el crecimiento y para el mantenimiento orgánico en todas las etapas de la vida, por lo que hay que enfocarse en no descuidar ninguno de estos dos aspectos.

Lo importante es que ni los niños ni los adultos ingieran hormonas por su cuenta para tratar de desarrollar el físico en forma rápida. Algunos gimnasios suelen propiciar el uso de esos suplementos, asegurando que son naturales y no poseen contraindicaciones. Cada persona debe someterse a un chequeo de apto físico para hacer deportes o ejercicios. Y siempre es aconsejable que consulte al médico antes de tomar cualquier suplemento. La alimentación nutritiva y balanceada resulta la receta infalible para mantener el cuerpo saludable y para poder desarrollarlo conveniente y armoniosamente.



DESCARGAR COMPLETO

DA CLICK AQUÍ