

Ganar Estatura

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



www.GanarEstatura.com

Derechos de autor y marcas.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro electrónico puede ser reproducida, no puede ser almacenada en hospedajes de archivos o transmitida por ningún medio, electrónico, papel, fotocopias, grabaciones, o de cualquier otra forma sin el consentimiento del autor.

La propiedad intelectual e industrial, marcas, logotipos, imágenes, contenido, etc., visibles en este libro electrónico, son propiedad exclusiva de www.GanarEstatura.com.

Todo el contenido y su formato están protegidos por las leyes en vigor nacionales e internacionales. Por tanto el uso no autorizado de la información contenida en este libro electrónico dará lugar a la consecuente responsabilidad legal.

Ninguna responsabilidad es asumida por el autor respecto a la información contenida en este libro electrónico, aunque este libro electrónico ha sido preparado cuidadosamente, el autor no asume responsabilidad por errores u omisiones, el autor tampoco asume ninguna responsabilidad por daños causados por la información contenida en este libro electrónico.

Descargo de responsabilidad

Toda la información contenida en este libro electrónico ha sido cuidadosamente investigada y probada para llegar a ser lo mas exacta y precisa posible.

Pero no se garantiza la funcionalidad total en todas las personas, el éxito obtenido con la información escrita de este libro electrónico dependerá de los esfuerzos de parte de cada individuo.

Teniendo en cuenta que todos los cuerpos son distintos, el autor no garantiza que todos o todas tendrán los mismos resultados o el mismo nivel de efectividad.

El autor no asume ninguna responsabilidad antes ninguna entidad o persona respecto a cualquier perdida o daño causado por la información contenida en este libro electrónico.

Antes de iniciar cualquier practica relacionada con la salud, dieta o ejercicio, es altamente recomendado que primero obtenga consentimiento y consejo de un profesional de la salud.

La información contenida en este libro electrónico puede no ser compatible con la medicina convencional o con muchos médicos, sin embargo, ha sido rigurosamente investigada y esta bien documentada y apoyada por muchos médicos, científicos y profesionales de la salud.

Agradecimientos

En primer lugar quiero expresar mi mas profundo agradecimiento a todo aquel que haya ido en busca de esta información y haya actuado en consecuencia.

Usted se merece sin lugar a dudas los mayores elogios.

En este difícil camino para lograr tener hoy este libro terminado siempre conté con el apoyo de mis grandes amigos Michael Monroe, Edward Smith y de mi esposa Jessica Parker, les doy mis mas sinceras gracias, sin duda jamas hubiera podido lograrlo sin la ayuda de ellos.

Estoy enteramente agradecido con todos mis maestros y profesores de quienes he tenido el privilegio de aprender y en ocasiones trabajar, a través de mi vida, ellos sentaron las bases en mi para lograr hacer lo que he hecho hasta ahora.

Finalmente, estoy agradecido con todos mis pacientes, seguidores, amigos y familiares, ustedes son mi vida.

Indice

Derechos de autor y marcas.....	002
Descargo de responsabilidad.....	003
Agradecimientos.....	004
Indice.....	005
Introducción.....	008
Programa de trabajo	
Leer todo el libro	
Mente positiva	
Ventajas adicionales del programa	
Importancia de la estatura.....	011
Belleza: Historia de la estatura	
Las ventajas de la buena estatura en...	
...los negocios	
...las relaciones sociales	
...los deportes	
...las relaciones romanticas	
La ciencia del crecimiento.....	021
El proceso de crecimiento	
La hormona de crecimiento y sus funciones anabólicas	
El crecimiento luego del cierre de la epífisis del hueso	
Análisis mundial.....	024
Estadísticas de estatura en Latinoamérica	
Países donde están las personas mas altas del mundo	
Factores que favorecen el crecimiento	
La nutrición.....	030
La importancia de la buena nutrición	
Grasas	
Proteínas	
Carbohidratos	
Vitaminas	
Minerales	
Agua	

Maximizar la producción de HGH

Los Secretagogos de la Hormona de Crecimiento:

Batidos de Secretagogos

El Sueño.....061

Porque el sueño es un factor tan importante

Las reglas para maximizar el crecimiento durante el sueño

Respiración.....066

¿Qué es la respiración correcta?

La respiración adecuada - un medicamento gratuito

Ejercicio de respiración

Masajes focalizados.....069

El Masaje ayuda en la producción de HGH

¿Como ganar estatura con masajes?

¿Dónde están los nervios que estimulan el crecimiento?

La postura.....071

La mala postura hace disminuir la estatura

La osteoporosis hace disminuir la estatura.

Estroncio - Esencial en la curación de la osteoporosis

Buena postura de pie

En el trabajo.

Cuando esta sentado

Cuando duerme.

Levantando objetos

La importancia de la buena postura para la salud

Mejore su postura

La columna vertebral.....080

Alargamiento de la columna vertebral

Cuidados básicos de la columna vertebral

La condición física.....082

Factores de los que depende una buena condición física.

¿Porque mejorar nuestra condición física?

Enfermedades y factores que impiden el crecimiento.....	085
Osteoporosis	
Fumado	
Desnutrición	
Sobrepeso	
Hipogonadismo	
Hipotiroidismo	
Artritis	
Terapia de corticosteroides	
Programa de Ejercicios.....	090
Programa de Acondicionamiento Físico (Opcional)	
Estiramientos para la espalda	
Estiramientos para los brazos	
Estiramientos para las piernas	
Programa para Ganar Estatura de 99 días	

Introducción

Hola estimado amigo, esta a punto de descubrir como puede cambiar su vida aumentando su estatura.

Mi nombre es Luis García y mi proposito en la vida es ayudarlo a lograr su estatura ideal, llegando así a tener mayor libertad en todas las facetas de su vida!

No cabe en mis palabras la emoción que tengo por presentarle esta información...

Han pasado muchos años de lucha junto con mi equipo para que este día esta información este en sus manos, realmente ha tomado mas tiempo de lo que creía al principio.

He repasado varias veces la información aquí contenida para que pueda entenderla con claridad, la razón de todos estos esfuerzos es que esta información ¡tiene el poder de transformar su vida de maneras que jamas creyó posibles!

He visto casos de personas con una gran depresión, personas que sentían que jamas legrarían las cosas que tanto anhelaban por su baja estatura.. y ahora son gente exitosa, siempre sonrientes ante la vida, todos sus sueños han venido acompañados de prosperidad y alegría.

Ahora mismo, mientras escribo estas palabras, me siento sumamente agradecido por todo lo descubierto, en la pagina web antes de que usted comprara este libro, yo le mencione que había crecido 9 centímetros luego de haber puesto en practica el tratamiento y así fue pero lo que no le mencione para que no se sintiera dudoso es que luego de eso lo segui haciendo rutinariamente y en total hasta este momento he sido capaz de crecer 23 centímetros!, he sido capaz de cambiar mi vida de tantas maneras que se me hace imposible contarlas y ahora quiero decirle que si usted se lo propone lograra inmensos resultados.

Mucha información que voy a compartir con usted va en contra de todo lo que ha venido escuchando por parte de la ciencia popular, pero tenga en cuenta que no siempre la mayoría tiene razón, las verdades siempre estarán disponibles solo a unos pocos, todo lo que le diré se basa en experimentos y estudios científicos y la real experiencia personal.

Por tanto, mi objetivo es mostrarle toda esta información de una forma fácil de entender pero para que tenga un gran impacto en su vida usted

tendra que poner de su parte y ser muy ordenado, ¿de que sirven las ideas sin acciones?

Algunos de los factores determinantes que le permitirán ganar estatura son: la genética, la nutrición, el ejercicio, patrones adecuados de sueño, producción de HGH y el peso de su cuerpo.

Por supuesto, la genética es el factor mas importante y hagamos lo que hagamos jamas podremos cambiarla pero la buena noticia es que hay muchos otros factores que determinan su estatura y estos nos concentraremos en el transcurso del programa.

Programa de trabajo

Tener un plan de trabajo es necesario, me refiero a que usted tenga bien definido que debe apartar tiempo para poner en practica el programa, necesitara ocupar al menos media hora al dia para hacer los ejercicios y tendrá que añadir a sus comidas las recetas que vera aquí en el libro.

Tiene que entender que poner de su parte es lo mas importante, desgraciadamente no seria la primera persona que compra el libro y nunca lo abre para poner en practica el tratamiento y no puede darse el lujo de hacer eso.

Si esta leyendo esto, lo mas probable es que sea una persona entre los 20 y 35 años de edad y tiene que entender que entre mas tiempo deje pasar mas difícil se le hará lograr su estatura ideal.

Leer todo el libro

Sin excepción debiera leer todo el libro sin omitir ninguna parte, todo lo que leerá es crucial para que pueda llegar a su objetivo, solo así podra tener una visión general de todo lo que debe hacer, recuerde que depende de su decisión original y su persistencia y disciplina posterior el éxito que podra alcanzar, que se traducirá en una estatura mayor.

Mente positiva

No es un secreto los grandes poderes que puede llegar a tener la mente sobre el cuerpo, son tan sorprendentes que aun no los entendemos, han podido curar enfermedades crónicas como el cáncer, tumores, dolores.etc

Sin duda alguna debe tener una aptitud siempre positiva, que miras claras a que podra lograr su objetivo siempre y cuando se lo proponga. ¡Nunca lo olvide!, el poder esta en su mente.

Ventajas adicionales del programa

Los beneficios adicionales que podra obtener son inmensos, podra mejorar su salud de forma notable, todo lo que aprendera esta relacionado directamente con el crecimiento humano, y el crecimiento humano no significa simplemente una mayor estatura, la renovacion celular es una tarea constante en nuestro organismo y el la función que permite la vida, siguiendo las instrucciones que aprendera usted se estara asegurando una mejor calidad de vida no solo en el ámbito psicológico, social o de rendimiento físico, usted se estara asegurando de ser mas saludable física y mentalmente, en otras palabras el éxito de su vida, a todo esto me refería cuando le dije que obtendría beneficios que jamas imagino.

Haciendo los ejercicios para ganar estatura, tendrá una mejor condición física, un cuerpo que no se ejercita acaba en inutilidad, su resistencia aumentara, sus reflejos, su capacidad para relajarse... en fin... un sin numero de beneficios que solo podra entender cuando realmente los vea en usted.

Detengase por un momento a pensar en los principales errores que tontamente comete la humanidad para perjuicio propio.., todos están ligados a su estilo erróneo de vivir, mala alimentación... malos hábitos... mentes estresadas... cuerpos enfermos... todas estas cosas están conectadas entre si y garantizan el fracaso, lo que aprendera aquí le ayudara a tener una vida superior, ¡una vida que realmente valga la pena vivir!

Importancia de la estatura

Belleza: Historia de la estatura

A través de los tiempos el hombre siempre ha buscado ser físicamente superior a los demás, una estatura alta es sinónimo de poder, elegancia y superioridad; es por esa razón que los modelos masculinos y femeninos en el mundo de la belleza tienen como requisito estaturas por encima del promedio.

Los ideales de belleza siempre han ido cambiando, en siglos pasados la gordura significaba belleza, luego la palidez, pero nunca se consideró bello un cuerpo pequeño, siempre se ha intentado representar las cosas más bellas con grandes edificaciones y estatuas, utilizamos las frases "grandeza" "altitud" para representar lo más bello, los dioses se dice que viven en lo más ALTO de los cielos.

Como seres físicos y emocionales que somos, primeramente lo más importante es lo que entra por la vista y como entramos en la vista de los demás.

Los estándares actuales no son la acepción, las mujeres altas y esbeltas son consideradas como las más bellas e igual los hombres altos, delgados y fuertes son el modelo que todos desean ser.

Las ventajas de la buena estatura en...

Los Negocios

Tomando en cuenta los rangos entre diferentes puestos de poder y negocios, podemos tomar algunas conclusiones. Me voy a enfocar en los Estados Unidos, y dependiendo de la diferencia con el promedio de tu país, podrás sacar conclusiones más acertadas.

En Wall Street, la estatura mediana de los directores generales es de 1.80 metros, más alto que el promedio.

La estatura promedio de los presidentes de Estados Unidos es de 1.78 metros.

El papel que desempeña la estatura en los negocios es indiscutible, números estudios han comprobado que la mayoría de ejecutivos, líderes, administradores, distribuidores, vendedores, funcionarios, actores generalmente tienen algo en común: su estatura, ser personas altas les garantiza mayor respeto, confianza y aptitudes de liderazgo frente a sus empleados, ese tipo de aptitudes les benefician obteniendo mejores salarios y ascensos en empresas grandes.

Varios estudios realizados en el mundo han llegado a la misma conclusión: las personas más altas ganan más dinero. En efecto, se cree que cada 2 centímetros de altura ayudan a un trabajador promedio a ganar \$800 USD más anualmente.

¿Pero por qué será que el tamaño de los huesos influyan en el ingreso de una persona?

Los científicos no tenían una respuesta a esta pregunta hasta hace poco. Con muchas encuestas y estadísticas llegaron a la conclusión de que no es la altura en sí la que influye el ingreso anual de un trabajador: es la confianza que tienen en ellos mismos.

También se encontró de que esto era mucho más importante durante la preparatoria, donde las personas más altas tenían más confianza en ellos mismos que los compañeros de más baja estatura.

Dejeme mencionar el nombre de algunas personas con estatura excepcional:

Barack Obama - Presidente de USA - Estatura - 6 ft 1 in (185 cm)



Donald Trump - Hombre de Negocios - Estatura - 6 ft 2 in (188 cm)



Johnny Knoxville - Actor/ Estrella de TV Program Jackass - Estatura - 6 ft 0.5 in (184 cm)



Rihanna - Artista musical - Estatura - 5 ft 8 in (173 cm)



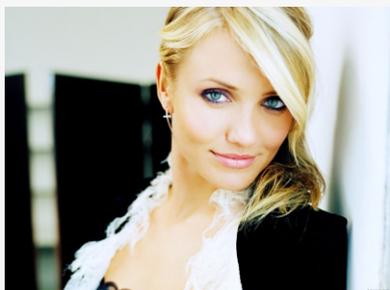
Katy Perry - Artista musical - Estatura - 5 ft 7 in (170 cm)



David Haye - World Champion Heavyweight Boxer - Estatura - 6ft 3 in (191 cm)



Cameron Diaz - Actor/Modelo - Estatura - 5 ft 8 in (173 cm)



Estas personas son extremadamente populares, no tengo que recordar que los humanos somos criaturas visuales, nos atraen las cosas hermosas y la estatura cumple un papel importantísimo.

Imagínese por un momento un ejecutivo con una estatura de 1,50; definitivamente pensaríamos que es una persona de mucho éxito pero de ninguna manera le tendríamos respeto si no estuviera sentado en su silla del ultimo piso.

Las relaciones sociales

El conjunto de factores llamado "carisma" van de la mano no solo con la personalidad de la persona sino con su presencia física, sus expresiones faciales y corporales acompañados con una alta estatura encantan al momento.

La estatura no lo es todo, para que una persona sea agradable están en juegos muchos aspectos, sin embargo es una carta de la suerte por así decirlo, ya que una estatura alta hará todo mucho mas fácil en una conversación, automáticamente la persona mas alta tiene el "dominio" de la conversación y el éxito es prácticamente suyo.

En los encuentros sociales, la persona mas alta y atractiva es la que llama mas la atención, todos los ojos están sobre el o ella y cuando abre la boca para decir unas palabras ya todos le han prestando atención, en las fotos grupales siempre sera quien se lleve la primera mirada, los demás quedaran como "invisibles".

Los deportes

Ser mas alto que los demás rivales en los deportes quizás sea uno de los mayores beneficios, un cuerpo mas grande permite mayor rapidez, movilidad, fuerza, energía, resistencia y alcance.

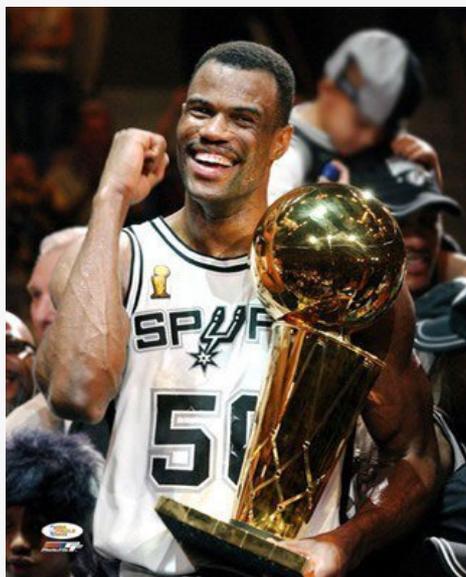
El modelo físico universal de un gran deportista, es un cuerpo delgado, alto y una musculatura extraordinaria, esto es, porque el papel

que cumple la estatura es obvio, jamás esmeraríamos que un individuo de 1.60 tenga las mismas destrezas que uno de 1.90.

Mirando desde el aspecto meramente físico desde la antigüedad para las guerras siempre se escogía a los soldados mejor dotados de estatura y fuerza, garantizando así el éxito de sus batallas.

Ya desde antes los romanos databan de las duras batallas contra los bárbaros, los cuales eran admirados por su alta estatura, un aspecto curioso es que en ese tiempo se había expandido el temor hacia los bárbaros por su "gran estatura" y actualmente se han encontrado esqueletos de estos y no pasan de los 1.75 metros y en la actualidad esa medida es considerada baja entre los descendientes de estos, los pueblos europeos en las últimas décadas han sufrido un aumento en su estatura muy rápidamente, más adelante analizaremos las causas de estos cambios.

En el deporte que más es tomada en cuenta la estatura es en el basketball, entre más alto sea el jugador más fácil será anotar puntos, hace tiempo que se está discutiendo si practicar basketball ayuda en el aumento de estatura y se ha llegado a la conclusión que los saltos de alguna manera hacen surgir del cuerpo la necesidad básica de adaptarse... somos el resultado de miles de años de adaptación a nuestro medio y si practicamos habitualmente un trabajo nuestro cuerpo busca adaptarse a él para efectuarlo mejor, es así como practicar basketball o.. dar saltos, hace posible estaturas mayores.



Alguien que verifico los efectos del basketball sobre la estatura fue el famoso jugador de la NBA, *David Robinson*, cuando David estaba cursando la secundaria intento jugar en el equipo de basketball de su colegio pero fracaso debido a su baja estatura, en ese momento solamente media 1.75 metros, lo cual es considerado bajo en el basketball, pero él no se dio por vencido, junto con su entrenador idearon un plan de ejercicios y dieta parecidos a los que encontrara en este libro y David fue capaz de crecer de 1.75 a 2.06 metros, pero eso no fue todo, luego de eso fue capaz de crecer otros 10 centímetros más y paso de 2.06

metros a 2.16 metros cuando tenía 24 años!, convirtiéndose en uno de los 50 mejor jugadores de la NBA en la historia del basketball!



Otro gran jugador del basketball que ha dado prueba de la efectividad de los ejercicios en el aumento de estatura es **Dennis Rodman**, quien casi renunció al baloncesto y fue rechazado en el equipo de la secundaria, al igual que **David Robison** pagó a un equipo de entrenadores diseñar un plan de ejercicios y alimentación parecidos a los que encontrara en este libro y fue capaz de crecer unos increíbles 30 centímetros en solo un año a sus 20 años de edad! pasó de medir 1.70 a 2.03 metros de altura, dejó su trabajo de conserje para llegar a tener una carrera muy exitosa.



Cristiano Ronaldo ha sido otro de los beneficiados con rutinas similares a las de "Ganar Estatura" con las que pudo crecer 9 centímetros de estatura, a los 18 años Cristiano media 1.78 metros y a los 25 ya había crecido hasta los 1.87, no hay duda que haber logrado una mayor



Andy Murray tenía una estatura de 1.85 metros pero el año pasado creció 6 centímetros a los 23 años gracias a una rutina de ejercicios y alimentación parecida a la de "Ganar Estatura", ahora mide 1.91 y es el 5th mejor jugador de tenis del mundo.



El exnadador Le Jingyi, durante 1994 fue anunciado en televisión porque supuestamente utilizaba anabólicos (nunca se comprobó), cuando en realidad estaba siguiendo una guía de alimentación y ejercicios experimentales parecidos a los de "Ganar Estatura" con los que creció 15 centímetros en un periodo de un año.

Una mayor estatura en los deportes será de gran beneficio, si usted es deportista o no lo es espero que estos casos que hemos analizado lo hayan impulsado aun más para ponerse la meta de iniciar el programa, mientras tanto siga leyendo el libro.

Las relaciones romanticas

Esto es de principal importancia para nosotros los hombres, por naturaleza las mujeres prefieren un hombre mas alto y fuerte que ellas para sentir protencion de parte de el, hasta en los demas animales se puede observar que el macho posee mas tamaño, por otra parte también es extraño observar una pareja dispareja, donde la mujer es mas alta que el hombre, nos da mucha gracia y por supuesto eso le causa verguena a cualquier hombre y puede hacerlo sentir que no es lo suficientemente bueno para su mujer.

A continuación veamos las opiniones de varias mujeres respecto a la estatura de un hombre:

Vera dice:

"A mi me gusta que sean mas altos que yo, no mucho, porq ya me sentiría enana, me gustan mas altos porque así si en alguna fiesta me pongo tacones no lo veo hacia abajo, si no a los ojos y cuando no los tengo puestos, no veo muy arriba, y el sólo tiene q inclinarse un poco"

Sandra dice:

"Me gustaría un hombre de 1.85 porque esta dentro del rango que no es ni muy alto ni muy bajo. Con 1.85 se ve un hombre atlético y atractivo."

Michelle dice:

"Yo mido 1,65 y me gustan más altos que yo, se me hace más atractivo que sean más altos que yo."

Raysa dice:

"Bueno todo depende del porte de la mujer obvio, mira yo mido 1,58 y unos 15cm mas yo creo que esta bien, pero mujeres mas altas obvio prefieren mas alto"

Verónica dice:

"Preferiblemente la mayoría los buscan altos pero depende de los gustos de la mujer y de la personalidad del chico"

Anónima dice:

"A mi me gustaría un hombre mas alto q yo.. 1.77 o mas.. :P ojos color miel, piel blanca o trigueña, pelo corto, flaco pero que vaya al gym, osea flaco pero con cuerpo... labios carnosos.. emm.. aspecto sentimental.. buena persona es lo mas importante... sensible, tierno, que sepa besar, sociable, divertido, alegre, un poco celoso..."

Se han hecho numerosos estudios sobre la estatura ideal de un hombre para situaciones románticas. Se han encontrado resultados contradictorios que al juntarse demuestran la verdad.

En Suecia se hizo un estudio que situaba la estatura ideal masculina en 1.85 metros.

En Estados Unidos se hizo un estudio que la situaba en 1.81 metros.

En Francia se hizo un estudio que la situaba en 1.80 metros.

Un estudio muy reciente que tomó en cuenta estas y muchas otras encuestas reveló que no existe una altura ideal masculina para situaciones románticas. Las preferencias variaban de mujer a mujer y seguían un patrón familiar: las mujeres prefieren hombres en promedio 10 centímetros más altos que ellas mismas. Por eso países con mujeres más altas preferían hombres muchos más altos al promedio mundial. También se encontró otro resultado curioso, la mayoría de las mujeres se sienten atraídas casi de igual forma a hombres más altos de 10 centímetros que a los hombres de exactamente 10 centímetros con una disminución de atracción muy pequeña por cada incremento.

La conclusión es: ser más alto te ayudará a tener más opciones de mujeres. Tu estatura ideal debería estar en función con tu país y principalmente la estatura promedio de las mujeres que residen allí. Por ejemplo, en España la estatura promedio de las mujeres es de 1.61 metros. La mitad de las mujeres miden igual o menos a 1.61 metros. Por lo tanto, la estatura ideal para esas mujeres es de 1.71 metros.

La otra mitad mide más de 1.61 metros, el 20% midiendo más de 1.70. Para ellas la estatura ideal es mayor a 1.80 metros.

Recuerda que mientras más alto, más posibilidades de conocer diferentes mujeres tendrás.

¿Muy Alto?

Así mismo, se han hecho estudios para medir el punto en que un hombre es demasiado alto para situaciones románticas o de negocios. Los resultados:

Hombres más altos de 1.90 en la mayoría de los países con población normal-alta (como Estados Unidos) son demasiado altos para tener la estatura ideal.

Conclusión

La conclusión es que tu estatura ideal es personal y depende de lo que quieras. A nivel mundial está situada alrededor del 1.81 que te dará muchas opciones de mejor empleo, mejorará tu sueldo, mejorara tu desempeño atlético y te ayudará a ser exitoso con la inmensa mayoría de las mujeres.

La ciencia del crecimiento

Debemos analizar como funciona el crecimiento y como es posible luego de la pubertad ya que hay muchos aspectos que se deben saber y tener en cuenta antes de empezar el programa.

En esta parte me encargare de explicarte de una manera sencilla que funciones de tu cuerpo te permitirán ganar estatura.

El proceso de crecimiento

¿Cuales son los principales factores que permiten el crecimiento?

-Genetica

-Nutrición

-Ejercicio

-La producción de HGH

-Sueño

-Respiración

-Placas de crecimiento

-Masajes focalizados

Obviamente el mayor factor que determina su estatura es su genética, la genética determina su estatura en un grado de 60% y desgraciadamente con los avances científicos actuales no podemos cambiarla.

Pero no tiene porque preocuparse, todavía queda el 40% de factores determinantes que puede cambiar, y en esos factores de los cuales tenemos control es exactamente que nos vamos a concentrar.

Otra factor que no podemos cambiar son las placas de crecimiento, hay una razon por la cual las personas de 25 años o menos tienen mejor potencial para aumentar estatura que los mayores de 25 años.

Los huesos del cuerpo al nacer están formados principalmente por tejido cartilaginoso que es tejido oseo mas blando, esto es así porque el tejido blando tiene mejor capacidad para aumentar su tamaño.

A medida que el individuo crece los tejidos cartilagosos (también llamados cartílagos de crecimiento) van osidificandose para convertirse en huesos, la ultima zona de crecimiento en cerrarse es la metafisis del hueso.

La zona de la metáfisis está ocupada por un tejido cartilaginoso que se llama cartílago de crecimiento, gracias al cual el hueso puede aumentar su longitud de forma progresiva, contando con inflamación y dolores alrededor de ella.

Cuando termina el crecimiento óseo, lo cual ocurre en los humanos alrededor de los 25 años, el cartílago de crecimiento de la metáfisis es sustituido por tejido óseo esponjoso y de esta forma la diáfisis y la epífisis quedan unidas y es muy difícil que el hueso aumente su longitud, la zona de unión se conoce a partir de ese momento como línea epifisaria.

Los grandes huesos largos fémur, tibia, peroné, húmero, cúbito y radio tienen dos metáfisis, una a cada lado, la que está más próxima a la raíz del miembro se llama proximal y la más alejada distal. Posiblemente a la hora de estar en movimiento o realizando actividades físicas notemos un mayor grado de dolor.

En los huesos más cortos como falanges, metacarpianos y metatarsianos, existe solo una metáfisis que está localizada en el caso de las falanges, primeros metacarpianos y metatarsianos en la porción proximal y en el resto en la porción distal.

Contrario a lo que se cree popularmente, el hueso solido SI se puede aumentar de tamaño, hace varias décadas se creía que el hueso era material "sin vida", luego se ha comprobado que esta formado por celulas vivas y las células vivas tienen la capacidad de reproducirse, es por esa razón que cuando nos quebramos un hueso este puede "soldarse" otra vez debido a la accion de la osteogenesis, que es la formacion de nuevas células oseas.

Esta puede ser estimulada a través de la acción de la Hormona de crecimiento con ejercicios focalizados.

La hormona de crecimiento y sus funciones anabólicas

La hormona de crecimiento es una hormona proteica (esta formada a partir de aminoácidos), la cual es segregada en el corriente sanguíneo por la glándula hipófisis, luego esta estimula al hígado para

producir IGF-1 (Factor de crecimiento insulínico tipo 1)
Estas 2 hormonas, la HGH y la IGF-1 estimulan directamente la multiplicación y división de los osteoblastos y condrocitos (células óseas) de los tejidos óseos haciendo así aumentar de largo y grueso los huesos, ¡es decir... su estatura!

Estas hormonas además de cumplir esa función ósea también tienen efectos en la regeneración sistemática de las células de casi TODO el cuerpo, los tejidos de todos los animales están en constante regeneración celular para mantenerse vivos, haciendo constante uso de estas hormonas las 24 horas de el día y a veces su producción no es suficiente, después de la pubertad el cuerpo humano pasa a producir de 700 µg a 400 µg al día de HGH, esa es la razón por la cual se detiene el crecimiento óseo, pues obviamente estas hormonas le dan prioridad de regeneración a tejidos blandos como músculos y órganos.

El crecimiento luego del cierre de la epífisis del hueso

Como ya se menciona anteriormente el crecimiento puede ser posible:
Primero, estimulando la producción de la hormona de crecimiento naturalmente

Segundo haciendo actuar esta hormona sobre los cartílagos de crecimiento si usted tiene menos de 25 años

Y tercero haciéndola actuar sobre las células óseas de los huesos si tiene más de 25 años, los resultados serán más lentos pero satisfactorios.

En el programa de ejercicios veremos 3 fases de crecimiento, alargamiento de piernas, alargamiento de brazos y alargamiento de la columna.

El alargamiento de la columna será el más rápido de todos, la columna vertebral está compuesta de 24 vértebras, las cuales tienen 24 tejidos cartilagosos entre sí, es decir... si logra aumentar solo 2 milímetros de espesor en cada cartílago usted habrá crecido 4,8 centímetros solo en su columna!, ya puede ir formando una idea de cuánto podrá crecer si se lo propone, lo mejor de todo esto es que puede repetir el programa de los 99 días cuantas veces lo desee hasta llegar al máximo que su genética le permita!, más adelante tocaremos más a fondo el tema de la columna vertebral...

Análisis Mundial

Antes de tomar cualquier decisión se debe analizar bien, como la nutrición es un aspecto importante de nuestro programa, quiero que juntos analicemos que papel ha desempeñado recientemente este aspecto en la estatura de las personas a nivel mundial, preste bastante atención...

Estadísticas de estatura en Latinoamérica:

CLAVE:

Nombre de la población

Estatura de los hombres

Estatura de las mujeres

Media (metros)

Razón (razón alta =>0,94: mujeres altas, hombres bajos; razón baja =<0,92: mujeres bajas, hombres altos).

Argentina

173 centímetros

161 centímetros

Media: 1,67

Razón: 0,93

Uruguay

172 centímetros

160 centímetros

Media: 1,66

Razón: 0,93

Paraguay

172 centímetros

158 centímetros

Media: 1,65

Razón: 0,92

Brasil

171 centímetros

159 centímetros

Media: 1,65

Razón: 0,93

Colombia

170 centímetros

159 centímetros

Media: 1,645

Razón: 0,93

Chile

171 centímetros

157 centímetros

Media: 1,64

Razón: 0,92

Venezuela

167 centímetros

161 centímetros

Media: 1,64

Razón: 0,96

Costa Rica

169 centímetros

156 centímetros

Media: 1,625

Razón: 0,92

El Salvador

165 centímetros

160 centímetros

Media: 1,625

Razón: 0,97

Cuba

168 centímetros

156 centímetros

Media: 1,62

Razón: 0,93

México

164 centímetros

158 centímetros

Media: 1,61

Razón: 0,96

Panamá

165 centímetros

154 centímetros

Media: 1,595

Razón: 0,93

Bolivia

164 centímetros

152 centímetros

Media: 1,59

Razón: 0,93

Perú

164 centímetros

151 centímetros

Media: 1,585

Razón: 0,93

Ecuador

163 centímetros

153 centímetros

Media: 1,58

Razón: 0,94

COMUNIDADES NATIVAS**Mapuche (Chile & Argentina)**

163 centímetros

151 centímetros

Media: 1,57

Razón: 0,93

Aymaras (Bolivia, Perú, Chile & Argentina)

162 centímetros

149 centímetros

Media: 1,555

Razón: 0,92

Mayas (Guatemala, Belize & México)

159 centímetros

147 centímetros

Media: 1,53

Razón: 0,92

¿Sabías que el país con el promedio de estatura más alto del mundo es Holanda?

Los hombres miden como promedio 6 pies, es decir 1.83 metros y las mujeres en promedio miden 1.70 metros es decir 6 pies y 7 pulgadas.

El promedio de estatura entre los hombres americanos es de 5 pies y 9 pulgadas (1.75 metros) cuando el promedio entre las mujeres es de 5 pies y 4 pulgadas (1.63).

Los holandeses pueden estar rankeados como el país con las personas más altas, pero la gente más alta del mundo reside en una república del este de Europa llamada Montenegro la cual es parte de Serbia y Montenegro (Antes Yugoslavia), si Montenegro fuera un solo país sería el país con las personas más altas del mundo y Holanda quedaría como segundo lugar.

El promedio de estatura en Montenegro es de 6 pies y 3 pulgadas (1.91 metros). El promedio de estatura en las mujeres es de 5 pies y 1 pulgada (1.80 metros)

El promedio de estatura entre las mujeres es mayor que el promedio de estatura entre los hombres americanos!

Otros hechos:

En Estados Unidos 5.5 millones de hombres miden 6 pies y 2 pulgadas (1.88 metros) o más. 1 de cada 7 hombres estadounidenses que representan el 15 por ciento de la población, miden 6 pies (1.83 metros) o más.

1 de cada 2 hombres alemanes que representan el 50 por ciento de la población, miden 6 pies (1.83 metros) o más.

En Estados Unidos viven más de 1.5 millones de mujeres que miden 1.75 metros o más.

La pregunta es: **¿Qué es lo que condiciona la estatura humana? ¿Los genes o la alimentación?** La respuesta es simple, ambas. Los latinoamericanos somos muy variados genéticamente, y bastante variados en cuanto a calidad de vida, por lo que la estatura varía mucho. Con respecto a los genes, existen ciertos tipos humanos que tienen capacidad de crecimiento mayor. No son precisamente las razas que se definieron hace unos 40 mil o 20 mil años, sino más bien grupos étnicos recientes, de apenas unos pocos miles de años. De estos se destacan la mayoría de los pueblos caucásicos, especialmente los nórdicos, los orientales del norte (coreanos) y algunas tribus subsaharianas.

Por contraparte, los pueblos mesoamericanos y andinos son de los más bajos, junto con ciertas tribus subsaharianas y otras orientales.

La alimentación es fundamental en el crecimiento, las proteínas son lo que más condiciona el crecimiento, así como la alimentación adecuada del embrión, el recién nacido y el adolescente. Un joven varón español promedio mide hoy 1,78 metros a los 20 años, mientras que uno del siglo XV medía alrededor de 1,55 metros a la misma edad. Esta variación de 23 centímetros, que puede ser incluso de 30 centímetros dentro de los mismos grupos humanos, es mucho más determinante que condiciones genéticas, que solo pueden variar en general 10 centímetros y en casos específicos (muy escasos, como pigmeos) unos 30 centímetros. Un ejemplo es que los soldados paraguayos de mediados del siglo XIX medían 1,72 metros, mientras que los españoles del período medían 1,62 metros, esto debido a la alimentación, mismo factor que hoy ha hecho que los españoles sean 6 centímetros más altos que los paraguayos.

Debido a estas causas, la estatura de los países latinoamericanos está condicionada y por lo tanto varía: Las poblaciones del Cono Sur tienen una estatura medianamente alta, similar a la estatura de Europa del Sur o Japón o Corea, mientras las poblaciones mesoamericanas y andinas tienen una estatura medianamente baja, similar a la población de los chinos o los indios. Esta estatura sigue siendo variable, por lo no es extraño que en un par de décadas la estatura de los caribeños comience a elevarse por sobre las del Cono Sur

El promedio de estatura entre los hombres japoneses es de 1.65 metros, cada generación de japoneses es cada vez mas alta que la anterior, el factor principal es el cambio de alimentación que han tenido estos últimos tiempos, esto lo discutiremos mas adelante.

El Estatus económico y la estatura

¿Hay alguna relación entre el estatus económico y la estatura?

La respuesta es afirmativa

En promedio, las personas adineradas son hasta diez centímetros mas altas que las personas pobres, aun en una misma raza y este hecho es basado solo en la nutrición.

En Mexico, en las clases sociales ricas, los jóvenes miden hasta 1.70m, en cambio en la población indígena, que está muy mal alimentada, miden hasta 1.50m.

Esta diferencia de 20 centímetros no tiene nada que ver con genética. En el pasado las diferencias de estatura entre los pobres y ricos eran mas marcadas ya que las personas pobres solo podían comer comidas de muy mala calidad.

Las diferencias de nutrición entre los ricos y pobres se han ido cerrando significativamente en las generaciones recientes debido a los mejores accesos económicos que han ido apareciendo en nuestros países, es por eso que últimamente es muy común que los hijos sean varios centímetros mas altos que sus padres. Las diferencias de alimentación entre ricos y pobres se han ido cerrando.. pero no completamente.

Aun en nuestros días, las personas adineradas siguen siendo mucho mas altas que los pobres y este hecho según muchos expertos es atribuido a la genética, le explicare...

Debido a la dieta que las personas adineradas han tenido los últimos siglos, generación tras generación son cada vez mas altos, esto es atribuido a una adaptación de la genética a su estilo de vida.

Después de entender esto tal vez usted se pregunte..

¿Porque la gente de algunos países con un alto porcentaje económico como Japón, China y otros lugares asiáticos siguen siendo de baja estatura?

La razón de su baja estatura es atribuida a los tipos de comidas que ellos comen tradicionalmente, aunque los japoneses son todavía muy pequeños a comparación con los estadounidenses y europeos, están recuperando terreno lentamente y crecen a un ritmo más rápido.

¿La razón? las dietas están cambiando, Los japoneses recientemente han sobrepasado el promedio de estatura de los chinos y por primera vez en la historia son mas altos que ellos y esto esta directamente atribuido al cambio de dieta en los japoneses.

Los mexicanos jóvenes, miden en promedio 6 centímetros más que hace dos generaciones. Si bien, en total los varones alcanzan en promedio sólo 164 centímetros, el tercio adulto más joven mide en promedio 167, mientras que el tercio adulto mayor apenas sobrepasa el metro coma seis. Esto es directamente proporcional con la calidad de alimentación de las nuevas generaciones, mucho mejor que hace unos 2, 3 o 4 generaciones atrás.

La nutrición

La importancia de la buena nutrición

Una alimentación apropiada es de real importancia para tener una mayor estatura.

Imagínese por un momento que usted hiciera todo el programa de ejercicios para aumentar estatura y no come nada que lo haga crecer... sin la alimentación todo el ejercicio del mundo no valdría de nada, "somos lo que comemos", para que todas las distintas clases de células en nuestro cuerpo se reproduzcan necesitamos comer distintas clases de alimentos.

La nutrición es la principal razón del porque los alemanes son tan altos y del porque los japoneses han aumentado 8 centímetros de estatura promedio en los últimos 50 años.

El promedio de estatura de esos países reflejan los estándares de salud y nutrición que tienen sus habitantes.

Los momentos críticos en la vida para el crecimiento son los primeros 3 años y durante la pubertad, pero si ya has pasado la pubertad aun puedes volver a activar tu crecimiento naturalmente haciendo este programa bebiendo las cosas correctas.. comiendo las cosas correctas y con el ejercicio correcto.. y puedes volverlo a hacer una y otra vez hasta llegar a tu máximo de estatura posible.

¿Recuerdas cuando analizábamos la estatura de los habitantes en Montenegro?

Muchos expertos han hecho estudios y han atribuido la alta estatura de los habitantes de Montenegro a una comida muy especial, esta comida es el Yogurt.

El yogurt es una excelente fuente de proteína y una gran cantidad de vitaminas y minerales dispensables para el crecimiento.

Una comida de las personas occidentales que no tienes que incluir en tu dieta, son las grasas saturadas. 150 años atrás los norte americanos era las personas mas altas del mundo.

Desde el año 1750, los norte americanos eran las personas mas altas del mundo con un promedio de estatura de 1.75 metros y este es 5-8 centímetros mas bajo que el promedio masculino de estatura norte europeo actual.

Desde entonces el promedio norte americano no ha cambiado, pero Alemania y otros países nordóticos como Noruega, Suecia, Finlandia y Dinamarca han sobrepasado a Norteamérica porque ellos tienen una dieta consistida en productos con poca grasa saturada.

Esa es una de las razones entre otras del porque los norteamericanos no han crecido a la velocidad de los países europeos contemporáneos. En el pasado los norteamericanos estaban relativamente aislados y tenían menos problemas de enfermedades que los europeos. Además, la abundancia de la vida al aire libre en norte américa dio a los estadounidenses una ventaja dietética, así como un mayor acceso a la proteína.

En la actualidad, los Estados Unidos tiene una población de aproximadamente 300 millones de personas de la cual el 10 por ciento proviene de otros países, usualmente de países del tercer mundo que tienen una alimentación peor a la de los estadounidenses, esto también ha contribuido a un promedio de estatura mas bajo.

Hechemos un vistazo a la república de Montenegro, tiene al rededor de 600.000 personas y están relativamente aislados de una dieta con productos dañinos.

Los habitantes de Montegro son mas que todo montañeses, en sus actividades de rutina hacen mucho ejercicio y junto con su alimentación de alguna forma han construido su genética a través de los años para tener cada vez hijos mas altos.

En realidad.. Montegro es una república relativamente pobre.. pero sus habitantes tienen pocos hijos, eso quiere decir que su economía la saben administrar mejor pues tienen familias pequeñas, al contrario de lo que sucede en nuestros países latinoamericanos.. casi siempre sucede que las familias mas pobres son las que tienen mas cantidad de hijos y como consecuencia son cada vez mas pobres porque no alcanzan a mantener a todos sus hijos, es curioso.. que las familias adineradas tienen menos hijos y el gran capital que tienen de alguna manera se hace aun mas grande porque lo gastan en menos miembros familiares, en esta vida hay que ser lógico...

Cuando las personas de una nación tienen buena economía esto se puede apreciar claramente en muchos aspectos, uno de ellos es en la estatura de las personas, mejor alimentación significa mejor salud y la salud permite una estatura mas alta, eventualmente generación tras generación los hijos son cada vez mas altos y el promedio de estatura sube.

Lo positivo es que si tu por alguna razón no pudiste tener una buena alimentación en tu adolescencia, como fue mi caso.. no importa realmente ya que se puede recuperar lo perdido fácilmente, algo que quiero que quede claro es que si tienes menos de 25 años podrás alcanzar tu máximo de estatura genéticamente y superarlo, si tienes mas años podrás aumentar tu estatura pero esto no tendrá que ver nada con la genética, pronto avanzaremos en el tema...

Grasas

Lo creas o no las grasas son esenciales para mantener una buena salud y una buena salud permite un optimo crecimiento, esa es la clave.

El punto a tomar en cuenta es que el exceso de grasa puede ser perjudicial porque puede subir el riesgo de sufrir un ataque al corazón, colon irritable, obesidad, mala condición física o rendimiento y posiblemente cáncer, la grasa es esencial y por esa razón no puede ser completamente removida de la dieta.

Hay tres razones por las cuales puedes estar seguro que las grasas te ayudaran a aumentar tu estatura:

- 1) Proveen energía: las grasas son la principal fuente de energía para nuestro organismo.
- 2) Ácidos grasos esenciales: estos componentes de la grasa ayudan al cuerpo a cumplir al máximo rendimiento sus funciones.
- 3) Para transportar y suministrar las vitaminas liposolubles A, D, E y K, la ingesta diaria recomendada de calorías provenientes de la grasa no debe superar el 30% de nuestra dieta.
Una dieta que recibe el 10% de sus calorías proveniente de las grasas ha sido demostrada ser más que suficiente para cubrir las necesidades nutricionales básicas del cuerpo en los adultos.

En Estados Unidos más de 65% de la población exceda el umbral del 30% de las calorías a partir de la grasa en su dieta.

Otro punto importante es recordar que hay dos tipos de grasa. En realidad, la grasa puede se dividen en grupos más específicos, pero hay dos tipos principales de grasa y son las saturadas e insaturadas.

Las grasas saturadas se encuentran principalmente en alimentos como la carne, la carne roja, la piel del pollo y productos lácteos altos en grasa.

Las grasas saturadas son duras a temperatura ambiente y deben ser consumidas con moderación. Cuando se come las grasas saturadas con moderación son en realidad beneficiosos para el crecimiento. Sin embargo, cuando las grasas saturadas son comidas en exceso se convierten en un problema para el crecimiento debido a los riesgos para la salud que harán que el cuerpo no seá capaz de concentrarse solo en el crecimiento, sino que se esforzara mas en repararse.

Las grasas no saturadas provienen de un número de fuentes, pero se pueden encontrar principalmente en plantas como el de oliva, canela, aguacates, aceitunas, mantequilla de maní (sin adición de grasas trans ácidos), muchos tipos de frutos secos como anacardos, nueces y almendras.

Las grasas son realmente muy buenas para el crecimiento, ya que promueven la salud, que es esencial para maximizar el crecimiento. También las grasas no saturadas proporcionan al organismo una fuente de energía que es saludable y no requieren la producción de hormonas que pudrían ser depresoras de la HGH. Esto significa que comer grasas insaturadas permite que la hormona de crecimiento pueda trabajar libremente.

Proteínas

Sólo el agua puede ser considerada más esencial para nuestra supervivencia que la proteína. La proteína es probablemente más importante que cualquier nutriente cuando se trata de maximizar la estatura.

Las proteínas son macromoléculas conformadas por cadenas lineales de aminoácidos, las cuales, forman parte de la materia fundamental de las células y de las sustancias, tanto vegetales como animales.

Algunos de estos aminoácidos son esenciales, es decir, nuestro organismo no los puede “fabricar” y debemos consumirlos en la dieta. De ahí la importancia de tomar alimentos ricos en proteínas y elegirlos bien.

Las proteínas resultan ser de vital importancia en toda materia que vive y son indispensables para el crecimiento de los seres vivos. Entre otras cuestiones desempeñan un papel sustancial a la hora de la regeneración de células, formando algunas nuevas y transportando oxígeno; son las biomoléculas más versátiles y diversas que se hallan en los seres vivos.

Las proteínas de un ser vivo estarán más que nada determinadas por su genética, la información genética con la cual venimos al mundo será la

que en gran medida determine las proteínas que presentará una célula, un tejido o hasta un organismo.

Además, las podemos encontrar en cada rincón de nuestro cuerpo, en todos los líquidos orgánicos, en los músculos, en la piel, en los huesos, en los órganos, en las glándulas, con la excepción de la bilis y la orina, allí, definitivamente, no las encontraremos.

Pueden encontrarse en los alimentos ricos en proteínas y en menor cantidad en el resto de alimentos.

Los que contienen proteínas completas (contienen todos los aminoácidos esenciales) son la carne, leches, sus derivados, huevos y sus derivados, etc.

Por el contrario, las nueces, las legumbres y otros alimentos, especialmente de origen vegetal, presentan proteínas pero de manera incompleta.

Una dieta debe ser equilibrada en materia de proteínas, porque si bien su carencia resulta negativa para su salud, en exceso, las proteínas, podrían enfermar los riñones, aumentar el nivel de colesterol, impedir la absorción de calcio y promover la obesidad. Lo recomendado es ingerir diariamente un gramo por kilo de peso. Si seleccionamos los alimentos ricos en proteínas adecuados nuestra dieta estará bien proporcionada.

Por todas las funciones que realizan, los alimentos ricos en proteínas son imprescindibles en nuestra dieta de todos los días.

Los requerimientos proteicos diarios para un adulto se sitúan entre 0,8-1 gramo por cada kilo de peso corporal. Por ejemplo, en el caso de una persona de 65 kilos, el consumo recomendado sería entre 52 y 65 gramos, mientras que otra de 80 kilos, entre 64 y 80 gramos al día.

Como regla general, se recomienda que los adultos consuman entre 45 y 65 gramos de proteínas diarias, dependiendo de su peso (a mayor peso, mayores requerimientos) si no realizan una actividad física intensa, en cuyo caso las necesidades se pueden multiplicar por dos. De ahí la importancia de conocer los alimentos ricos en proteínas.

Debe tenerse en cuenta que los requerimientos de este nutriente varían en determinadas situaciones de la vida, por ejemplo durante la lactancia las mujeres necesitan cantidades adicionales de proteínas debido a la producción de leche.

También aumentan las necesidades cuando se acaba de pasar una enfermedad o una lesión grave. Del mismo modo, los requerimientos varían en la edad adulta y en la infancia. Un niño de entre 7 y 10 años necesita alrededor de 28 o 30 gramos diarios.

Alimentos ricos en proteínas animales

Diariamente, las necesidades proteicas pueden suplirse con alimentos tanto de origen animal como vegetal. La mayoría de los alimentos contienen proteínas aunque suelen encontrarse en proporciones reducidas la mayoría de las veces. Pero existen una serie de alimentos ricos en proteínas que debemos tratar de incluir en nuestras dietas habituales.

Otro factor muy importante, es el valor biológico (BV Biological Value) se determina por el cociente entre el nitrógeno absorbido y retenido y el absorbido en el tracto intestinal.

Los alimentos ricos en proteínas con un valor biológico elevado serán mejor aprovechados por el organismo y el efecto será el de haber ingerido más proteínas que con una cantidad similar de un alimento con valor biológico bajo.

Como ya sabemos, las de mayor valor biológico son las de origen animal como las carnes, pescados, huevos y lácteos. A continuación se detalla el contenido proteínico cada 100 g. de alimento.

Alimentos ricos en proteínas animales – Cantidades

Pechuga de pollo sin piel 23 g.

Ternera magra 21 g.

Bacalao 17 g.

Carne de cerdo 18 g.

Huevo 7 g.

Queso fresco 12 g.

Yogur 4 g.

Los alimentos ricos en proteínas vegetales

Como alternativa a los alimentos ricos en proteínas de origen animal, también podemos encontrar ricas fuentes de aminoácidos en alimentos vegetales, si bien no todos contienen la totalidad de aminoácidos esenciales, el secreto está en saber combinarlos para no sufrir carencias en caso de dietas vegetarianas.

Las legumbres son una excelente opción a la hora de mantener una dieta equilibrada, tienen un alto contenido en proteínas de fácil aceptación, fibra, minerales y vitaminas del grupo B.

La soja es la legumbre con mayor contenido proteico, las habas secas son las que encabezan la lista, no obstante, sus subproductos también son recomendables: tofu, brotes, leche, tempeh, proteína de soja texturizada (se puede utilizar en ensaladas o prepararlas como hamburguesas), etc.

El seitán es otra opción, se trata de un producto obtenido a partir de la proteína del trigo: el gluten. Es fácil de preparar, se suele llamar carne vegetal y puede prepararse como tal, a la plancha, en albóndigas, empanado, etc.

Los frutos secos y semillas tienen también su buena proporción de prótidos y grasas insaturadas como los omega-3, son una completa fuente de energía inmediata y no deben faltar en nuestra dieta. Un puñado diario (30 g.) contiene aproximadamente unas 150 Kcal. y si los comemos con moderación nos ayudarán a saciar el hambre y contrario a muchas creencias no nos engordarían.

Los cereales integrales como el arroz, la pasta, el cuscús, los muesli combinados con lácteos o frutos secos y semillas completan el requerimiento de aminoácidos esenciales en la dieta. El secreto está en variar los alimentos ricos en proteínas y consumir diferentes fuentes a lo largo del día, de esta forma no tendremos problemas a la hora de sintetizar nuestras proteínas.

Alimentos ricos en proteínas vegetales – Cantidades

Seitán 24 g.
Lentejas 19 g.
Tofu 8 g.
Arroz integral 6 g.
Pasta de trigo integral 7 g.
Judías 18 g.
Soja (granos) 29 g.
Cacahuetes 8 g.
Pipas calabaza y girasol 7 y 8 g.
Quinoa 10 g.

Los 10 alimentos mas ricos en proteínas:

1. El queso

Quesos bajos en sodio como el parmesano tiene el récord de tener el mayor aporte proteico con 41,6 gramos cada 100 gramos. es el alimento rico en proteínas número uno. Este es seguido por los quesos partisanos regulares con 35,8 gramos de proteína por 100 gramos. Otros quesos como el Romano, mozzarella, y Suizo aportan alrededor de 28 a 30 gramos de proteína por porción de 100 gramos. En menos cantidad el queso crema o queso para untar, proporcionan solo 16 gramos cada 100 gramos.

2. La soja

La soja tostada madura (edamame) los que más tiene proporcionando 39,6 gramos de proteína por 100 gramos o 68 gramos por taza. Les siguen los lupinos que proporcionan 15,6 gramos por porción de 100 gramos.

Que es de 25,8 gramos por taza.

3. Carnes de ternera o res

Para obtener la mayor cantidad de proteínas de la carne, es mejor elegir cortes magros. Uno de los mejores alimentos ricos en proteínas por su calidad. En concreto, la ternera o carne de res proporciona alrededor de 36 gramos de proteína por porción de 100 gramos o 93 gramos por kilo.

4. Semillas de zapallo y sandía

Una comida popular en el Medio Oriente y el Este de Asia como son las semillas de zapallo proporcionan 33 gramos de proteína por porción 100 gramos, es decir 74,8 gramos por taza. Las semillas de sandía proporcionan un poco menos de 28 gramos de proteína por porción de 100 gramos. Estas se pueden encontrar en los supermercados y las tiendas orientales, o bien prepararlas uno mismo asando las semillas al horno.

5. Carnes magras (pollo, cordero, cerdo, pavo)

La mayoría de las carnes magras proporcionan alrededor de 30 gramos de proteína (30%) en una porción de 100 gramos.

El pollo envasado en promedio tiene 32,8 gramos de proteína por porción de 100 gramos, que es de 21 gramos por kilo y 27 gramos en la mitad de una pechuga de pollo. Lomo de cerdo y chuletas tienen 30 gramos por porción de 100 gramos o 19.2 gramos de proteína por corte.

6. Pescados (atún, anchoas, salmón)

Los peces son cada vez más populares por el valor de sus grasas y aceites. El atún aleta amarilla proporciona más de 30 gramos de proteínas por porción de 100 gramos. Este es seguido por las anchoas (29g), salmón (27 g) y tilapia (26g). Unos alimentos ricos en proteínas muy saludables.

7. Los huevos de pescado (Caviar)

Los huevos de pescado y el caviar se usan comúnmente para cocktail. Ellos en promedio proporcionan 28,6 gramos de proteína por porción de 100 gramos. El Caviar ofrece 24 gramos de proteína por porción de 100 gramos.

Los huevos de gallina, en cambio, sólo ofrecen 13,6 gramos de proteína por porción de 100 gramos o 6,3 gramos de proteína por cada huevo.

8. El Marmite (extracto de levadura de cerveza)

Este es un condimento muy popular en Gran Bretaña y Europa. Una buena fuente vegana de vitamina B12, y que contiene además una gran cantidad de proteínas. Cien gramos proporciona 27,8 gramos de proteína, que es de 1,7 gramos por cucharada.

9. La langosta y el cangrejo

El cangrejo y la langosta son comúnmente servidos al horno, al vapor o en sopa. Una porción de 100 gramos de langosta contiene 26,4 gramos de proteína, o 43 gramos por langosta. El cangrejo ofrece un poco menos de 19,4 gramos por porción de 100 gramos. Un alimento rico en proteínas de lujo.

10. Las lentejas y cacahuetes

Lentejas y maníes son una fuente vegana de proteína. El cacahuete o maní proporciona la mayor cantidad de proteínas con 23,7 gramos por porción de 100 gramos o 0,2 gramos por maní.

Las Lentejas proporcionan una mayor cantidad de proteínas si se consumen crudas, que son 25,8 gramos por 100 gramos de porción, y 9 gramos por porción de 100g (17,9 gramos de proteína por taza) si se consumen cocidas.

Carbohidratos

¿Qué son los carbohidratos? Los carbohidratos, también llamados glúcidos, carbohidratos, hidratos de carbono o sacáridos, son elementos principales en la alimentación, que se encuentran principalmente en azúcares, almidones y fibra. La función principal de los carbohidratos es el aporte energético. Son una de las sustancias principales que necesita nuestro organismo, junto a las grasas y las proteínas.

Carbohidratos en los alimentos

Los carbohidratos se encuentran en una amplia variedad de alimentos entre los que se encuentran el pan, alubias, leche, palomitas de maíz, patatas, galletas, fideos, gaseosas, maíz o pastel de cereza. También vienen en una variedad de formas. Las formas más comunes y abundantes son los azúcares, fibras y almidones.

El componente básico de todos los hidratos de carbono es una molécula de azúcar, una simple unión de carbono, hidrógeno y oxígeno. Almidones y fibras son esencialmente cadenas de moléculas de azúcar. Algunos contienen cientos de azúcares. Algunas cadenas son lineales, otras complejas.

Tipos de carbohidratos

Los carbohidratos o hidratos de carbono se agrupan en dos categorías principales. Los carbohidratos simples incluyen azúcares, tales como el azúcar de la fruta (fructosa), el azúcar del maíz o el azúcar de uva (dextrosa o glucosa), y el azúcar de mesa (sacarosa). Los carbohidratos complejos (carbohidratos complejos) incluyen todo lo hecho de tres o más azúcares unidos. Los carbohidratos complejos se pensaba que eran más saludables para comer, mientras que los carbohidratos simples no eran tan buenos. Resulta que el panorama es más complicado que eso.

El sistema digestivo maneja todos los carbohidratos de la misma forma: los rompe (o trata de romperlos) en moléculas de azúcar simples,

ya que sólo éstos son lo suficientemente pequeños para pasar al torrente sanguíneo.

También convierte la mayoría de los carbohidratos digeribles en glucosa (también conocida como azúcar en la sangre), porque las células están diseñadas para utilizar esto como una fuente de energía universal.

La fibra es una excepción. No puede dividirse en moléculas de azúcar, por lo que pasa a través del cuerpo sin ser digerida. La fibra viene en dos variedades: la fibra soluble se disuelve en agua, mientras que la fibra insoluble no lo hace. Aunque ninguno de los tipos nutre el cuerpo, es buena para la salud de muchas maneras. La fibra soluble se une a las grasas en el intestino y las arrastra, lo que disminuye la lipoproteína de baja densidad (LDL, o colesterol malo). También ayuda a regular el uso de azúcares del cuerpo, ayudando a mantener a raya el hambre y el azúcar en sangre. La fibra insoluble ayuda a empujar la comida a través del tracto intestinal, la promoción de la regularidad y ayudar a prevenir el estreñimiento.

Funciones de los carbohidratos

Los glúcidos cumplen un papel muy importante en nuestro organismo, que incluyen las funciones relacionadas con el tema energético, el ahorro de las proteínas, la regulación del metabolismo de las grasas y el tema estructural.

Energía – Los carbohidratos aportan 4 kilocalorías (KCal) por gramo de peso neto, sin agua. Una vez repuestas y cubiertas todas las necesidades de energía del cuerpo, una pequeña parte se almacena en el hígado y los músculos en forma de glucógeno (normalmente no más de 0,5% del peso de la persona), el resto se transforma en tejido adiposo y se almacena en el organismo como grasas.

Se suele recomendar que minimamente se efectúe una ingesta diaria de 100 gramos de hidratos de carbono para mantener los procesos metabólicos.

Ahorro de proteínas – Cuando el cuerpo no dispone de suficientes hidratos de carbono, éste utilizará las proteínas con fines energéticos, consumiéndolas e impidiéndolas, por tanto, realizar otras funciones de construcción.

Regulación del metabolismo de las grasas – En caso de no cumplir con una ingestión suficiente de carbohidratos, las grasas se metabolizan como cuerpos cetónicos, que son productos intermedios que pueden provocar problemas: cetosis – La cetosis es una situación metabólica del organismo originada por un déficit en el aporte de carbohidratos, lo que induce el catabolismo de las grasas a fin de obtener energía, generando unos compuestos denominados cuerpos cetónicos..

Estructura – los carbohidratos constituyen una porción pequeña del peso y estructura del organismo, pero igualmente importante.

Los carbohidratos en la dieta

Casi todos los alimentos en la dieta contienen en mayor o menor medida azúcares, tanto simples como compuestos. Ambos tipos son importantes en una dieta equilibrada, y se pueden encontrar en:

Azúcares simples se encuentran en:

Fructosa en frutas frescas.

Galactosa en productos lácteos)

Azúcares dobles en:

Lactosa en productos lácteos

Maltosa en verduras y en la cerveza

Sacarosa que es el azúcar de mesa. La miel también es un azúcar doble que además contiene una pequeña cantidad de vitaminas y minerales.

Carbohidratos complejos o alimentos “ricos en almidón” en:

Legumbres

Verduras ricas en almidón

Pan y cereales integrales

Carbohidratos simples que contienen vitaminas y minerales en:

Las frutas

La leche y sus derivados

Las verduras

Alimentos refinados y procesados – azúcar refinado que contiene carbohidratos simples:

Los azúcares refinados suministran calorías, pero no tienen vitaminas, minerales o fibra. Son las llamadas “calorías vacías” y son un factor importante en el aumento de peso.

Golosinas
Bebidas carbonatadas como cocacolas y gaseosas
Jarabes
El azúcar de mesa
harina blanca
arroz blanco

Carbohidratos y salud

Lo más sano para el cuerpo es obtener los carbohidratos, vitaminas y otros nutrientes en la forma más natural posible, sobre todo de frutas en lugar de productos refinados o procesados.

Los requerimientos diarios de carbohidratos en una dieta equilibrada se miden de la siguiente forma: alimentos ricos en carbohidratos 55%, grasas 30% y proteínas 15%.

Los carbohidratos de rápida asimilación son galletas, chocolates, mermeladas y postres, entre otros, y los carbohidratos de lenta asimilación son los cereales integrales, verduras, frutas frescas, lácteos y legumbres.

Lo mejor para controlar el peso son los carbohidratos de asimilación lenta, ya que mantienen un suministro continuo de glucosa en sangre durante varias horas. Por el contrario, los carbohidratos de asimilación rápida promueven el sobrepeso y las caídas de azúcar en sangre.

Consumo diario de carbohidratos

Para mantener una dieta equilibrada deberemos comer alimentos con carbohidratos varias veces al día, procurando además reducir al máximo los de asimilación rápida. Una ración diaria de carbohidratos podría ser la siguiente, en función de las características de cada persona:

100 gramos de arroz o pasta integral
40 gramos de galletas o pan integral
2 -4 piezas de fruta fresca
50 gramos de fruta seca o pasa

Vitaminas

Los cuerpos para crecer necesitan las vitaminas adecuadas para alcanzar la estatura deseada, para garantizar la salud de los huesos y para mantener el sano crecimiento. Es por eso que la gente necesita obtener las vitaminas de los alimentos que consumen; también es aconsejable tomar un suplemento multivitamínico diario. Para que el cuerpo gane estatura, una persona tiene que consumir estas vitaminas esenciales todos los días: la vitamina A, la vitamina D, vitaminas B y la vitamina C.

Como se trata de un libro sobre el crecimiento, me centraré en el vitaminas que necesitan ser consumidas para maximizar el crecimiento. Esto no quiere decir que las otras vitaminas son menos esenciales. Tengo que seguir con el objetivo del libro.

Vitamina A

La vitamina A promueve el crecimiento, el mantenimiento, el desarrollo de los tejidos y los huesos, mejora la visión nocturna y fortalece el sistema inmunológico.

Una cantidad excesiva de vitamina A puede causar toxicidad y conduce a hipervitaminosis. La hipervitaminosis de vitamina A también resultará en condiciones tales como retraso en el crecimiento, debilidad muscular, dolores de cabeza, diarrea, visión borrosa y otros síntomas.

Por ello, si usted quiere tomar un suplemento de vitamina A, se recomienda que tome un suplemento de beta-caroteno en su lugar. La Beta caroteno tiene una ventaja sobre la vitamina A por no ser tóxica. El cuerpo convierte la beta caroteno en la cantidad necesaria de vitamina A para que pueda ser utilizada y almacenada en el cuerpo sin producir toxicidad. La vitamina A se encuentra en productos de origen animal como la leche, el queso, la yema de huevo y en el Aceite de hígado. Algunas fuentes de betacaroteno son las frutas amarillas, anaranjadas y verdes como la naranja, zanahorias, ciruelas y pasas.

Vitamina D

La vitamina D es una vitamina clave necesaria para formar huesos sanos y fuertes. Esta vitamina es el componente necesario para ganar estatura. Si no obtienes suficiente vitamina D, podrías tener huesos y dientes débiles.

Obtén suficiente vitamina D en tu dieta diaria bebiendo leche y comiendo patatas, tomates, cítricos y otra rica fuente de vitamina D: la coliflor. Con una dieta adecuada, una persona puede lograr llegar a su máximo crecimiento.

Raquitismo

Una persona puede contraer la enfermedad del raquitismo por no obtener suficiente vitamina D. Según la Clínica Mayo, el raquitismo es el reblandecimiento y debilitamiento de los huesos en las personas que tienen una deficiencia de vitamina D. La vitamina D también ayuda al cuerpo a absorber el calcio y el fósforo suficiente para construir huesos más fuertes y más largos. Debes beber leche y salir a la calle bajo el sol (otra fuente de vitamina D) con regularidad para adquirir una buena dosis de vitamina D para prevenir el raquitismo y para asegurar que los huesos sigan creciendo.

Vitaminas B

Existen 8 tipos de vitaminas B, que son; Vitamina B1 (tiamina), vitamina B2 (riboflavina), vitamina B3 (niacina), vitamina B6 (Pridoxine), vitamina B12 (cianocobalamina), ácido fólico (folacina), pantoténico ácido y biotina.

Estas vitaminas son una familia de compuestos que llevan a cabo una amplia gama de funciones.

No es necesario que se aprenda todos sus nombres individuales, es importante darse cuenta de que consumir toda esta gama de vitaminas es necesaria para promover el crecimiento, el metabolismo de los carbohidratos para convertirse en energía y para que los aminoácidos puedan ser construidos y estos puedan mantener los tejidos del cuerpo.

Vitamina B1

La vitamina B1 se necesita para aumentar la altura. La vitamina B1 promueve el crecimiento en el cuerpo y ayuda en la digestión. Esta vitamina, ayuda a que el corazón y el sistema nervioso hagan su muy importante trabajo. La carne de cerdo, arroz, maní, guisantes y la soja son buenas fuentes de obtención de vitamina B1.

Riboflavina

Esta vitamina necesaria para ganar estatura es la vitamina B2, también llamada riboflavina. Ésta promueve el crecimiento en el cuerpo y, por lo tanto, también en los huesos. La riboflavina promueve el crecimiento de la piel, el cabello y las uñas. Puedes obtener riboflavina consumiendo leche, huevos, pescado y vegetales de hojas verdes.

Otro punto importante es que si usted compra tabletas de suplementos con vitamina B no es lo mismo que comprar tabletas individuales de vitamina B, estos suplementos solo contienen vitaminas B-complejas. El complejo de vitaminas B suele ser etiquetado como: B-50, B-75 o B-100. Este etiquetado se refiere a la dosis de cada vitamina excepto el ácido fólico. Por ejemplo B-50 significa que hay 50 mg de cada vitamina B, excepto el ácido fólico en cada tableta.

Algunas fuentes buenas de vitamina B son;
Los granos enteros, las verduras verdes y frondosas, frijoles, pollo, leche, queso, huevos, pescados y mariscos.

La dosis recomendada de vitamina B para ayudar a facilitar y maximizar el crecimiento es: 50 mg diarios todos los días, excepto la vitamina B ácido fólico.

Vitamina C

La vitamina C, también llamada ácido ascórbico, ayuda en la salud de los huesos y los dientes. Además de ayudar a prevenir enfermedades y ser una buena fuente de antioxidantes, la vitamina C mejora la circulación de la sangre, lo que ayuda en el crecimiento del cuerpo y los huesos. Buenas fuentes de vitamina C son las frutas cítricas, tomates, patatas y bayas.

La dosis recomendada para ayudar a maximizar y facilitar el crecimiento es: 1.000 mg diariamente

Minerales

Los minerales son elementos químicos imprescindibles para un correcto funcionamiento metabólico. El agua se encarga de transportar por nuestro organismo los electrolitos, que son partículas minerales en solución.

Los minerales se pueden clasificar según la necesidad que el organismo tiene de ellos:

- **Macrominerales**, también llamados minerales mayores, son necesarios en cantidades mayores de 100 mg por día. Entre ellos, los más importantes que podemos mencionar son: sodio, potasio, calcio, fósforo, magnesio y azufre.

- **Microminerales**, también llamados minerales pequeños, son necesarios en cantidades muy pequeñas. Los más importantes para tener en cuenta son: cobre, yodo, hierro, manganeso, cromo, cobalto, zinc y selenio.

El Hierro

Mineral que se encuentra en alimentos de origen animal, como es la carne o el pescado, y en alimentos de origen vegetal como por ejemplo las espinacas, aunque hay que destacar que el hierro que mejor se absorbe es el animal. Este es de los minerales más importantes del organismo, desempeña importantes funciones puesto que interviene en la formación de la hemoglobina, una proteína que interviene en el transporte sanguíneo de oxígeno y dióxido de carbono, en la reserva de oxígeno en el músculo, en la producción oxidativa del ATP y en el correcto funcionamiento del sistema inmunológico y nervioso. La carencia de hierro ocasiona numerosos problemas, los dividimos en ferropenia, que se produce por la carencia de la hiposideremia, es decir, del hierro de reserva, o una anemia ferropénica, donde hay una disminución de la hemoglobina.

El Selenio

Es un mineral que se encuentra principalmente en nuestros músculos y que podemos obtener en alimentos como los frutos secos, la carne y las legumbres. Su principal función es de defensa ante el estrés oxidativo que es causado entre un desequilibrio en la producción de oxígeno reactivo que puede causar un efecto tóxico a través de sustancias como los radicales libres y los peróxidos que dañarían a las células, por lo que el selenio está presente en enzimas que permiten la reducción de estas sustancias perjudiciales.

El Magnesio

Mineral que encontramos en alimentos como son frutas, verduras, frutos secos y legumbres. Este participa en la mayoría de procesos metabólicos, como el funcionamiento de enzimas, en las moléculas de ATP, en los nucleótidos, en la contracción muscular... además forma parte de huesos, dientes y algunos órganos. Al tener una carencia o exceso de magnesio se producen una serie de síntomas y trastornos, aunque hay que decir que no es algo demasiado habitual.

El Zinc

Es uno de los minerales más importantes en la dieta, se encuentra en alimentos proteicos como son la carne, los crustáceos o las legumbres. Este regula la actividad de algunas enzimas de nuestro metabolismo, además interviene en la formación de la proteína transportadora del retinol y en el metabolismo de la vitamina A. También participa en la regulación de la membrana plasmática de las células, en la eliminación de radicales libres y es imprescindible para la correcta expresión de genes.

El Cobre

Es un mineral que se encuentra en alimentos como las legumbres, en los hígados, en los frutos secos y en los gérmenes de los cereales. Tiene diversas funciones, aunque la de mayor relevancia es la de intervenir en la formación de enzimas y en reacciones metabólicas. Como en los demás nutrientes, el déficit provoca una serie de problemas, en este caso quien lo padece puede sufrir una anemia, una despigmentación de la piel y del cabello, una desmineralización de los huesos o una dislipemia entre otros problemas.

El Calcio

Es el mineral más abundante de nuestro cuerpo, comprendiendo el 40 % total de los minerales. Este se encuentra en alimentos como los lácteos, en pescados como las sardinas o el salmón, en algunas frutas como las naranjas... El calcio en nuestro organismo está en la sangre, en los tejidos extra/intracelulares, en los huesos y dientes. Tiene importantes funciones, como la de formar y mantener estructuras óseas, interviene en el mantenimiento del tono muscular y en la coagulación sanguínea, regula la frecuencia cardíaca y además participa en el transporte de iones. Es un mineral muy importante para el desarrollo y crecimiento de la estatura, de ahí la importancia de tomar calcio todos los días, además se han realizado estudios que demuestran que tomar calcio todos los días reduce los niveles de plomo en la sangre, ya que unos niveles elevados de plomo pueden ocasionar defectos en los huesos, el bajo peso o la reducción del coeficiente intelectual en un futuro.

Entre los alimentos con mucho calcio destacaremos:

Los productos de origen animal

- **Leche y derivados lácteos:** La leche en polvo es la que contiene un porcentaje más elevado de calcio, seguida de los quesos. La leche de oveja y de búfala son más ricas en calcio que la leche de vaca.

La leche humana no contiene tanto calcio como estas leches animales

- **Pescados:** Entre los pescados, aquellos pertenecientes a la clase de pescados azules son los que poseen más calcio, especialmente cuando se consumen enlatados. Entre los pescados con más calcio tenemos los siguientes:

(**Valores por 100g.**): Sardinias enlatadas en aceite (382 mg), caviar (275 mg), salmón seco (249 mg), caballa enlatada (241 mg), sardina enlatada con tomate (240 mg), anchoas enlatadas (232), salmón enlatado (213 mg) anchoas frescas (147 mg), perca atlántica (107 mg), lubina (80 mg), corvina (60mg), abadejo (60 mg), arenque, (57 mg), sabalote (51 mg), pez espada ahumado (50 mg), halibut (47 mg), eglefino (42 mg), carpa (41 mg), pez espada fresco (35 mg) , trucha (17 mg), caballa fresca (31 mg), salmón rosado fresco (13 mg).

- **Carnes:** El contenido en calcio de la carne de ternera es bajo, dado que se mueve entre los 6 y los 13 mg por cada 100 gr. Las costillas serían la parte del animal con mas calcio (45 mg costillas asadas) .

La carne de cerdo contiene algo más de calcio, siendo la grasa de cerdo la parte que contiene más con unos 53 mg por cada 100 gr. El resto se mueve entre los 6 y los 45 mg. El lomo contiene unos 34 mg . El hígado, 26 mg. El jamón solo contiene un 8 mg.

La carne de pollo contiene entre unos 10 y unos 25 mg por cada 100 gr. siendo la espalda la parte más rica. Las pechugas tienen solo unos 8 mg y las patas unos 13 mg.

La carne de cordero tendría entre unos 6 y unos 20 mg. Las costillas son la parte más rica. Los derivados de la carne son más ricos que las carnes magras.

(**Valores por 100g.**): las salchichas de pavo (105 mg) , las salchichas de pollo (95 mg), La mortadela de pavo (85 mg por cada 100 gr), el paté de oca (70 mg), la salchicha de queso (55 mg), el bratwurst (45 mg) , salchichas ahumadas mixtas (41 mg), el frankfurt (20 mg), el salami de pavo (20 mg), el salami de cerdo (13 mg) . Otros contienen cantidades bajas: Jamón (7mg) o el chopped de jamón (5 mg) .

La carne contiene mucho fósforo y su exceso en la dieta puede producir descalcificación de los huesos.

- **Huevos de gallina:** el huevo es pobre en calcio (50mg. por 100g.), aunque su cáscara es muy rica y algunos la consumen.

(Valores por 100g.): Yema de huevo deshidratada (284 mg.), huevos enteros deshidratados (231 mg), yemas de huevo (127 mg), clara de huevo en polvo (89 mg), huevos revueltos (71 mg) huevos cocidos o fritos enteros (55 mg), huevos duros (50 mg) , huevos frescos enteros (50 mg), huevos en tortilla (42 mg), claras de huevo (6 mg). Huevos de pavo (99 mg), huevos de pata (64 mg), huevos de codorniz (64 mg).

Calcio en los alimentos de origen vegetal

¿Son los lácteos la mejor manera de tomar calcio?

El sésamo contiene 900mg. de calcio por 100g., casi 10 veces más que la leche.

El calcio, entre otras funciones, es necesario para una buena salud de los huesos y de los dientes. Niveles adecuados de calcio pueden prevenir la aparición de la osteoporosis, una enfermedad en la que los huesos se vuelven débiles y se rompen fácilmente.

Se ha discutido mucho sobre la necesidad de comer alimentos animales para proveer al organismo de calcio. Se hace especial hincapié en el papel de la leche como necesaria para cubrir las necesidades de calcio. Incluso se enriquece la leche con más calcio para tal finalidad. El consumo de leche o de productos lácteos en la sociedad moderna occidental es elevadísimo.

Sin duda alguna, la leche proporciona elevadas cantidades de calcio y vitamina D, que es necesaria para la absorción del calcio. La vitamina D se encuentra solamente en las grasas de origen animal (grasa de los lácteos, huevo, carnes y pescados), aunque se ha demostrado científicamente que el organismo es capaz de fabricar ciertas cantidades de esta vitamina a partir del colesterol, cuando tomamos el sol.

A pesar del alto contenido en calcio y de la presencia de vitamina D en la leche, hay dudas sobre si el consumo de altas cantidades de leche en la sociedad actual podría ser perjudicial para la salud ósea.

De hecho se han realizado estudios comparativos y se ha comprobado que la sociedad occidental, que consume mucha leche, presenta más problemas de huesos que sociedades orientales, donde el consumo de lácteos es menor.

Se han dado muchas teorías sobre esta aparente contradicción. Algunas de ellas aducen que la riqueza proteica de la leche o su elevado contenido en fósforo podría disminuir la absorción del calcio. Está demostrado que dietas muy ricas en fósforo pueden producir descalcificación de huesos.

Además de estas dudas, no se ha de olvidar que muchas personas presentan intolerancia a la lactosa y no pueden beber leche. Muchas otras personas adultas, sin ser totalmente intolerantes, tampoco aceptan la leche demasiado bien y deben recurrir a productos lácteos como yogures, quesos, etc.

¿Es necesario beber muchos lácteos para obtener suficiente calcio?

No, no es absolutamente necesario beber leche ni comer lácteos para cubrir nuestras necesidades de calcio. Podemos recurrir a alimentos vegetales o preparados con estos alimentos que contengan mucho calcio.

Las personas que están acostumbradas a beber leche animal, pueden progresivamente ir sustituyendo esta leche por otras leches vegetales (leche de soja, leche de almendras, leche de arroz, leche de avena, leche de avellanas, etc).

Las personas vegetarianas saben que cuentan con productos alternativos a la leche de vaca y los productos lácteos, como frutos secos, semillas vegetales, o platos con legumbres que pueden sustituir perfectamente a la leche.

Otras personas consideran que la leche y especialmente los productos lácteos derivados de la misma no deberían ser sustituidos completamente, aunque sí se debería reducir su consumo por su alto contenido en grasas saturadas y colesterol.

El Fósforo

Mineral que se encuentra en alimentos cárnicos, lácticos, en pescados y en las legumbres. Este es importante, entre otras cosas, porque interviene en la formación de estructuras como los fosfolípidos (un tipo de lípido que forma las membranas celulares entre otras funciones) del ATP (molécula llamada Adenosín trifosfato que almacena energía y al hidrolizarse o romperse nos la proporciona), de nucleótidos y enzimas, aunque gran parte del fósforo se encuentra en dientes y huesos.

Agua

El agua es el líquido que mantiene el cuerpo en buen estado, se consume en su propio estado o extraído de otros elementos, el agua está a cargo del bienestar de nuestro cuerpo y el organismo.

Sin agua, nuestro cuerpo se enfrenta a problemas digestivos, respiratorios y problemas de circulación.

El cuerpo humano es 70% representado por el agua. Por lo tanto, una persona que pesa 60 kilogramos es 41 kilogramos de agua.

El agua evita el autoenvenenamiento

Sin agua en nuestro cuerpo, no sería posible eliminar las sustancias de desecho. Por lo tanto, nos podemos envenenar a nosotros mismos con nuestros propios residuos. Una vez libre de toxinas, nuestro cuerpo utiliza su energía para equilibrar su inmunidad y determinar la regeneración celular.

El agua previene la deshidratación.

Además de ser un producto de limpieza para el cuerpo, el agua también ayuda al ajuste del cuerpo. Sin el mínimo consumo de agua al día, nuestro cuerpo puede padecer la deshidratación crónica.

La mayoría de las personas no consumen las cantidades mínimas de agua y los líquidos considerados sustitutos del agua son terriblemente perjudiciales tales como: café, refrescos (coca-cola y no sólo) y el alcohol.

La sed

La sed no es un fenómeno que carece de la lógica. La sed es una alerta transmitida por nuestro cuerpo cuando ciertas células carecen de la cantidad necesaria de agua.

Estas células permiten que el cerebro sepa lo que necesitan, y el cerebro da la sensación de sed y nos obliga a beber agua.

La sed puede camuflar el hambre entre las comidas. Se va a desaparecer tan pronto como se bebe un vaso de agua.

La falta de agua determina una serie de condiciones tales como: asma, alergias, estreñimiento, problemas vasculares, problemas menstruales, etc Estas condiciones inevitablemente van a ralentizar el proceso de crecimiento. Para crecer, el cuerpo debe estar en un estado optimo, cuando no se tiene las condiciones adecuadas puede interferir en el desarrollo de los huesos y musculos.

Maximizar la producción de HGH

La hormona de crecimiento humano o HGH, como popularmente se conoce, es una hormona anabólica que se encarga básicamente de la regeneración, la reproducción y el crecimiento de los tejidos del organismo, apoya la respuesta saludable del sistema inmunitario, regula aspectos de nuestras funciones metabólicas e incrementa el metabolismo de las grasas.

Esta hormona es segregada por la glándula pituitaria. La mayoría de la secreción de esta hormona se realiza principalmente tras el comienzo del sueño de un individuo, especialmente durante la fase del sueño conocida como REM. En ese momento es cuando el cuerpo libera mayor cantidad de la hormona, reparando los tejidos que sufren desgaste durante los movimientos corporales y actividades mentales.

Los factores que son responsables de la secreción de la hormona de crecimiento son la edad, el género, el ejercicio, el nivel de estrés, así como los hábitos alimentarios. Los factores que vamos a tomar en cuenta para aumentar la HGH son:

Dormir adecuadamente.

Alimentación correcta.

Batidos con Secretagogos.

Programa de ejercicios.

1. Dormir adecuadamente

Como hemos citado anteriormente, al dormir se liberan hormonas de crecimiento. Teniendo en cuenta que la extensión de la secreción de esta hormona es mayor por la noche, debes de dormir 8 horas como mínimo para maximizar los efectos de esta hormona.

2. Alimentación adecuada

Una de los factores más importantes es abastecer nuestro cuerpo con nutrientes que promueven el crecimiento de los huesos cada 2 o 3 horas. Es necesario comer unas 5 o 6 veces al día para conseguir que nuestros puedan seguir creciendo.

Además de realizar el entrenamiento de forma correcta, debemos proporcionar a nuestro organismo humano los nutrientes necesarios para que pueda crecer de forma rápida y efectiva.

Los hidratos de carbono suministran “combustible” a los músculos y al organismo humano y provocan un estado hormonal propicio para el crecimiento de los huesos ya que se aumentan los niveles de insulina, testosterona y factor de crecimiento insulínico tipo 1.

No podemos olvidar el consumo de frutas y verduras son una fuente de antioxidantes y su alto contenido de agua que facilita la eliminación de toxinas de nuestro organismo y nos ayuda a mantenernos bien hidratados. Su aporte de fibra, ayuda a regular la función de nuestro intestino y a evitar o corregir el estreñimiento.

Las proteínas deberían componer entre el 30 y el 40% de nuestra dieta. La proteína es un macro nutriente muy importante para la formación de los músculos y huesos y para que nuestro cuerpo pueda quemar la grasa de forma eficaz. Asimismo la proteína es esencial para conseguir que nuestros huesos crezcan y esencial también para el organismo humano.

Los Secretagogos

Los secretagogos son sustancias que estimulan o desencadenan una secreción o liberación de otra sustancia. Estas pueden incluir hormonas, enzimas, neurohormonas, neurotransmisores químicos u otros compuestos. El proceso de eliminación de estas sustancias se denomina exocitosis. Las hormonas también pueden ser secretagogos. La HGH es una hormona y un secretagogo que estimula la liberación de la HGH es la L-Arginina

Encontrar secretagogos

Un secretagogo puede ser un agente biológicamente natural para el cuerpo, un compuesto ingerido que se encuentre en las plantas o compuestos sintéticos creados en un laboratorio.

Algunos secretagogos estimulan una secreción específica, mientras que otros son inespecíficos. Estos últimos estimulan la liberación de muchas secreciones en lugar de una sola.

Los Secretagogos de la Hormona de Crecimiento:

L-Arginina

La arginina es un aminoácido semi-esencial. Entre sus beneficios se incluyen:

Aumento de la producción de HGH

Mejora el rendimiento del ejercicio

Tratamiento y prevención de enfermedades cardiovasculares

El tratamiento de la infertilidad masculina

Ayuda con la disfunción eréctil

El tratamiento de trastornos del riñón

Prevención de las células cancerosas

Aceleración de la cicatrización de heridas

Efectos positivos en la mejora inmunológica

Mientras que la arginina tiene numerosos efectos positivos, nos centraremos en su papel en el aumento de los niveles de HGH. Los estudios han demostrado que las personas de todas las edades pueden mostrar un aumento en los niveles de HGH, si se suplementan con arginina.

La arginina es uno de los tres aminoácidos que componen la creatina. El aumento de los niveles de creatina aumenta el ciclo de la energía ATP a nivel muscular. Esto te permite trabajar los músculos más duro antes de llegar al punto de fatiga.

L-Lisina

L-lisina es un aminoácido esencial. La lisina debe ir siempre de la mano de la arginina. Un estudio realizado en 1981 por el investigador italiano A. Isidori, MD de la Universidad de Roma, encontró que la combinación de 1.200 miligramos de lisina y 1.200 miligramos de arginina en quince voluntarios de sexo masculino entre las edades de quince y veinte años era diez veces más eficaz que tomar la arginina sola. La Lisina por sí misma no es un potente potenciador de HGH, pero cuando se combina con arginina aumenta su poder para estimular la HGH.

L-Glutamina

L-glutamina es un aminoácido semi-esencial. En un estudio realizado en 1995 por Thomas C. Welbourn mostró que una dosis oral muy reducida de alrededor de 2 gramos de glutamina produce un aumento de los niveles de hormona de crecimiento. Aún más emocionante, la edad influye en la respuesta de este aminoácido para estimular la HGH, por lo menos en este pequeño estudio de voluntarios que tenían entre treinta y sesenta años.

La glutamina también tiene muchos efectos positivos en la prevención de pérdida de masa muscular y aumentar la salud general.

En un estudio de treinta y tres personas mayores de sesenta años, los que estaban en la parte superior de la escala de los niveles de glutamina en sangre tenían menos enfermedades, les disminuyó el colesterol, tenían menor presión arterial, y estaban más cerca de su peso ideal que las personas en la parte inferior de la escala de este nutriente. Los sujetos de baja glutamina tenían tasas más altas de la artritis, diabetes y enfermedades del corazón, mientras que los que tenían niveles altos de glutamina, afirmaban sentirse muy bien.

L- Glicina

La glicina es un aminoácido no esencial. La glicina es el aminoácido más simple en el cuerpo. Dos estudios encontraron que este aminoácido produce un aumento de la HGH. La glicina es uno de los agentes estimulantes de la inducción de la glándula pituitaria para secretar la HGH. La Glicina también para aumentar la resistencia durante los entrenamientos.

L-Tirosina

L-tirosina es un aminoácido esencial. La tirosina es un aminoácido precursor de la adrenalina, la noradrenalina y la dopamina, tres neurotransmisores cerebrales importantes que intervienen en el estado de ánimo, la función mental y el deseo sexual. Los tres neurotransmisores también se cree que tienen un efecto positivo en el aumento de los niveles de HGH.

La tirosina es también utilizada por la glándula tiroides para la producción de tiroxina, una hormona vital implicada en la regulación del crecimiento, el metabolismo, la salud de la piel y el estado mental.

GABA (ácido gamma-aminobutírico)

GABA ha sido diseñado para ayudar a disminuir los niveles de grasa corporal y aumentar el tejido muscular estimulando al cerebro para segregar una mayor cantidad de hormona de crecimiento humano (HGH).

GABA fue descubierto en 1970 y los estudios posteriores demostraron que GABA era un potente neurotransmisor y un gran potenciador de la eficacia de las secreciones de la hormona de crecimiento en los atletas. Un segundo papel importante que juega el GABA para los atletas se puede ver en su producción de efectos analgésicos. Los atletas que entrenan y compiten con GABA pueden llegar a tener menos molestias y generalmente exhiben un mayor umbral de tolerancia al dolor. GABA también se ha demostrado eficaz para promover un sueño más reparador, para actuar como un analgésico natural de gran alcance a través de su estimulación de la liberación del cerebro de endorfinas y ayudar a regular la presión arterial.

L-Ornitina

Al combinarse con L- Arginina tiene una importante función en el metabolismo del exceso de grasa corporal. Esta combinación de aminoácidos estimula la propia producción de la Hormona del Crecimiento Humana (HGH). Asimismo, potencian el empleo de los ácidos grasos como combustible, ahorrando así parte del preciado glucógeno. Además se incrementa el aporte de aminoácidos a las células favoreciéndose la síntesis proteica.

Melatonina

Es una hormona que nosotros secretamos de forma natural por la glándula pineal, una estructura ubicada en la parte central de nuestro cerebro. Su principal papel es el de regular los ciclos de día y de noche. La propia oscuridad, hace que nuestro cuerpo segregue más melatonina, para dar poder dormir. Teniendo en cuenta que la hormona del crecimiento es secretada mientras dormimos, la melatonina puede jugar un papel importante en su estimulación. Cuando es de día sin embargo, el cuerpo reduce la producción de melatonina y nos prepara para estar atentos y despiertos.

Además la melatonina, también es utilizada en personas con el mal de Alzheimer, para curar la depresión, el síndrome de fatiga crónica, migrañas, intestino irritable, osteoporosis, fibromialgia etc.

Batidos de Secretagogos

Los siguientes 10 batidos contienen cantidades generosas de todos los secretagogos de la hormona de crecimiento y han sido cuidadosamente preparados.

Batido #1

Ingredientes:

- 3 Cucharadas de Leche en polvo -o- 250 ml de leche líquida.
- 5 Nueces
- 3 Cucharadas de Avena

Preparación:

Colocar todos los ingredientes en una licuadora y agregar 250 ml de agua en caso de utilizar leche en polvo (recomendada).

Batido #2

Ingredientes:

- 250 ml de leche líquida.
- 1 Huevo (la clara y la yema)
- Medio Banano

Preparación:

Colocar la leche y el medio banano en la licuadora y licuar, luego introducir la clara, la yema y licuar nuevamente.

Batido #3

Ingredientes:

- Media Zanahoria
- 4 hojas de Espinaca

Preparación:

Colocar todos los ingredientes en una licuadora, agregar 250 ml de agua y licuar.

Batido #4

Ingredientes:

- 2 Cucharadas de Germinado de Trigo en polvo
- Cuarto de Zanahoria
- 3 Hojas de Espinaca

Preparación:

Colocar todos los ingredientes en una licuadora, agregar 250 ml de agua y licuar.

Batido #5

Ingredientes:

- 50 gramos de Habas
- 1 Tomate mediano -o- 2 pequeños.

Preparación:

Colocar todos los ingredientes en una licuadora y agregar 250 ml de agua.

Batido #6

Ingredientes:

- 3 Cucharadas de Leche de Soja en polvo
- 6 Almendras

Preparación:

Colocar todos los ingredientes en una licuadora, agregar 250 ml de agua y licuar.

Batido #7

Ingredientes:

- 3 Cucharadas de Leche de Soja en polvo
- 5 Nueces
- 3 Cucharadas de Avena

Preparación:

Colocar todos los ingredientes en una licuadora, agregar 250 ml de agua y licuar.

Batido #8

Ingredientes:

- 5 Hojas de Espinaca
- 2 Tomates medianos -o- 4 pequeños (Tomate redondo)

Preparación:

Colocar todos los ingredientes en una licuadora, agregar 175 ml de agua y licuar.

Batido #9

Ingredientes:

- 250 ml de leche líquida
- 1 Huevo
- 5 Almendras

Preparación:

Colocar la leche y las almendras en la licuadora y licuar, luego introducir la clara y la yema y licuar nuevamente.

Batido #10

Ingredientes:

- 2 Cucharadas de Germinado de Trigo en polvo
- 50 Gramos de Habas

Preparación:

Colocar todos los ingredientes en una licuadora, agregar 225 ml de agua y licuar.

Indicaciones:

Tomar el batido numero 1 para el día numero 1 en el que empezaras el programa de ejercicios, el numero 2 para el día numero y así sucesivamente y empezar denuevo cuando se llegue al numero 10 hasta completar los 99 días del programa de ejercicios.

Tomar el batido correspondiente 2 veces al día, una vez en ayunas después del ejercicio y una vez en las noches después del ejercicio antes de acostarse.

El Sueño

Porque el sueño es un factor tan importante

No sólo de actividades vive el hombre. Descansar bien es fundamental para mantener una buena salud física y mental. Además en los tiempos que corren parece faltar tiempo para tantas tareas diarias como trabajar, estudiar, tener tiempo para la familia y amigos, gimnasio...

¿Pero por qué prestar atención al descanso del cuerpo en una sociedad que nos exige tanta actividad todo el tiempo?

Porque de la misma forma que el músculo necesita descanso para recuperarse después de un fuerte entreno, nuestro cuerpo necesita dormir bien por la noche para recuperarse por completo, y es en éste momento de descanso cuando nuestro organismo produce con más intensidad la hormona del crecimiento

La mayoría de la secreción de hormona del crecimiento ocurre durante la ondas cortas del sueño. El inadecuado sueño, las pautas descontroladas para dormir y el sueño de baja calidad inhiben sustancialmente la producción de esta hormona. Lo óptimo es dormir las horas adecuadas en un horario lo más rutinario y constante posible.

Según el Doctor Silvio Voscaboinick, la hormona responsable del crecimiento (GH) tiene origen en la glándula hipófisis y actúa en los niños desde media noche hasta las 4 de la mañana, de media, hasta la fase de la pubertad. "La hormona actúa mejor cuando estamos dormidos" concluye Voscaboinick.

Pero la GH continua con sus funciones en la pubertad y en la fase adulta, cuando "es responsable de la ganancia de masa muscular, síntesis de proteínas y de una piel bonita", apunta el especialista endocrinólogo. Ya por la mañana el cuerpo deja de liberar GH y empieza a producir la hormona cortisol responsable de controlar las inflamaciones, estrés, alergias... Y ayuda a mantener un estabilidad emocional.

Las fases del sueño:

Fase 1 – Transición entre la vigilia y el sueño. Ocurre la liberación de melatonina, que induce la somnolencia.

Fase 2 – Los músculos se relajan y la temperatura corporal baja. En ésta fase tenemos un ahorro de energía.

Fase 3 – El metabolismo se ralentiza y la respiración es pausada.

Fase 4 – Sueño profundo. Aquí se produce la liberación de la hormona de crecimiento.

Investigadores de la Universidad de Chicago (EE.UU), han realizado un estudio reciente con 149 hombres, entre 16 y 83 años, donde se observó que los hombres entre 36 y 50 años presentan más dificultad para entrar en la fase mas profunda del sueño – fase de mayor pico de secreción de la GH – , o sea , una bajada de hasta un 75% de los niveles de la hormona de crecimiento entre los adultos jóvenes y de media edad. Eve Van Cauter, responsable de la investigación, sugiere que ayudar al hombre a dormir bien puede ser una terapia hormonal en la que se pueden prevenir efectos indeseables del envejecimiento. “La deficiencia de la hormona de crecimiento en las personas mayores está relacionada con el aumento de los tejidos de grasa y de la obesidad abdominal, la reducción de masa muscular, reducción de la fuerza y de la capacidad de realizar ejercicios físicos” afirma Van Cauter, en el artículo para el Journal of the American Medical Association.

El sueño es uno de los factores que influyen directamente en nuestras vidas y la salud, por lo que es necesario saber acerca de este proceso, la manera de extraer los beneficios del sueño y cómo dormir bien para ganar estatura . Hay muchos casos en que las personas se enferman a causa de la falta de sueño, sin siquiera saber que ésta es la causa de muchos dolores en sus vidas.

Durante el sueño, especialmente en la primera parte del mismo, la hormona del crecimiento se libera en nuestro cuerpo, la única responsable del crecimiento.

Es por esto que es muy importante que cuando nos disponemos a dormirnos vallamos a dormir, sea con las condiciones adecuadas. Si se altera el sueño, la hormona de crecimiento no se libera como debe ser, por lo que podría no conseguir los resultados que desea.

Una vez que somos conscientes de la importancia del descanso en nuestras vidas, muchos problemas -a los que ni siquiera se podía asociar a una solución - desaparecerán. Estos son algunos consejos para sacar el máximo posible del proceso de dormir, e implícitamente el proceso de crecimiento.

Tiempo para dormir: qué ropa ponerse?

Es cierto que para un sueño reparador y relajante necesita un traje cómodo. La ropa no debe ser demasiado apretado o demasiado grande, pero tiene que ser suave.

Evite las fibras que no pueden hacer que se relaje, como las que son demasiado duras o demasiado resbaladizas. Use algo con huecos para que su piel pueda respirar. Si usted es una persona que no le gusta frío, use pijamas largas. De lo contrario, evite el uso de algo muy corto. Una temperatura demasiado caliente durante la noche puede convertirse en un elemento perturbador, especialmente si por la sudoración. No te olvides de llevar siempre ropa con olor limpio, agradable.

Los alimentos no forman equipo con el sueño

Está comprobado que los alimentos causan el insomnio si se comen antes de ir a dormir. Por otra parte, contribuye a la adición de unos pocos kilogramos adicionales.

Se recomienda comer 4 horas antes de irse a la cama para que el estómago tenga tiempo para procesar los alimentos. Además, es mejor si la comida no tiene muchas grasas. Que sea algo mas como un aperitivo. Una manzana o una ensalada junto con el batido de secretagogos es más que suficiente.

También se recomienda la leche caliente, ya que ayuda a la digestión.

Baño caliente antes de dormir

Acostarse en una bañera con agua tibia / caliente y la espuma es la imagen ideal para el final del día. Se puede completar con esencias perfumadas y velas.

De cualquier manera, un baño caliente permite que el cuerpo relaje sus músculos y pueda conciliar el sueño. Descansar con un cuerpo limpio, recién bañado es la solución perfecta para una buena noche de sueño.

Las reglas para maximizar el crecimiento durante el sueño

Dormir en una cama influye en el aumento de estatura

Es muy importante dormir acostado en una cama. Durmiendo en un sofá, una silla u otras posiciones menos cómodas no descansas lo suficiente como en una cama, donde tienes comodidad y tu cuerpo puede relajarse como corresponde. En espacios menos cómodos se es propenso a moverse durante el reposo constantemente, esto puede conducir a una menor liberación de la hormona del crecimiento.

Es bueno dormir acostado sobre una cama porque la presión sobre el cuerpo es igual en general. Cuando nos ponemos de pie, parte de la presión de nuestro cuerpo es apoyado por nuestra columna. Cuando nos acostamos sin embargo, esta presión desaparece y se alarga la columna vertebral.

¿Cómo es posible?

Esto refiere a los espacios entre los discos de la columna vertebral. Cuando no hay presión aplicada, se llenan de líquido. Bajo presión sucede lo contrario, así se acorta la longitud de la columna vertebral.

Por supuesto que este crecimiento es sólo temporal ya que cuando se pone de pie las dimensiones de la columna vertebral se modifican otra vez. Lo que tienes que hacer para alargar la columna vertebral es no dormir en malas posiciones porque van a afectar la forma y trayectoria de la columna vertebral.

Almohada vs Aumentar de Estatura

La almohada es uno de los factores que influyen en la modificación de la columna vertebral para mal.

La Almohada afecta la parte superior de la columna vertebral porque mantiene la cabeza todo el período de sueño bajo tensión. La columna vertebral no puede relajarse durante el sueño y con en el tiempo modifica su forma.

Tire la almohada!

El colchón en donde duerme debe ser firme, es muy importante para aumentar de estatura, mantener la columna vertebral recta durante su sueño. Un colchón suave doblará su cuerpo y la columna vertebral, por lo tanto debe evitarse.

Cuando se utiliza una almohada, el cuello esta en un nivel superior que la columna vertebral. Esto no debe suceder. Toda la línea de la espalda debe ser recta durante el sueño.

Es muy posible que usted tienda a jorobarse durante el día, cuando camina, cuando esta sentado.etc

Este es el claro resultado del uso de una almohada; entre más grande y más dura sea la almohada, mayor sera el afecto sobre el cuello.

No se rinda!

No te rindas después de una noche de mal dormir sin almohada. Después de una semana se acostumbrara y vera lo comfortable que es, y después de unos meses si intenta dormir otra vez con una almohada notará lo incómodo es. Se despertara con dolores de cuello e incluso dolores de espalda y sentirá un ligero endurecimiento del cuerpo.

La Respiración

La respiración parece ser una cosa tan natural, que la mayoría de nosotros ni siquiera le prestamos atención. El proceso puede parecer automático, que no necesita ninguna modificación y que su manipulación es imposible. Bueno, no es así!

Los investigadores demostraron que las cosas que olvidamos al nacer son la natación y respiración correcta. Ciertamente, ambas se pueden aprender de nuevo, pero el tema de la respiración correcta se ignora, ya que ocurre continuamente. Casi nadie, sin la debida documentación, se da cuenta de la diferencia entre la respiración correcta y la incorrecta. La gente piensa que todos respiramos bien.

La respiración correcta influye en el aumento de la estatura y hace nuestra vida más larga.

Los estudios de un famoso profesor universitario revelaron algo extraordinario. Parece que la respiración meditativa tiene un gran efecto psicológico en nosotros, condicionando la salud de las células. Se observó que las personas que meditan tienen una vida considerablemente más larga. Esto es debido a la respiración adecuada, el estilo de vida y la nutrición superior.

Es muy recomendable que le prestemos atención a todas estas cosas, sobre todo a la respiración, un factor que influye en nuestra salud y que ni siquiera le prestamos suficiente atención.

La respiración contribuye a nuestro aumento de estatura, ya que ofrece a nuestro cuerpo la cantidad de oxígeno adecuada que necesita para desarrollarse armoniosamente. A través de la respiración correcta se logra estar en optimas condiciones y se es capaz de terminar todo lo que se ha planeado.

¿Qué es la respiración correcta?

Puede parecer como una cosa sin importancia, pero es bueno respirar correctamente, porque si no lo hace, el flujo sanguíneo se ralentiza y esto conduce a una menor oxigenación de los órganos y tejidos. Esa es la razón por la cual puede sentirse cansado a veces, incluso con la nutrición adecuada.

Los profesionales consideran que se respira muy rápido y superficial. En lugar de 15 a 18 respiraciones por minuto, sólo debe hacer 10, pero correctamente, lenta y profundamente.

Otro error es que inflamos nuestro pecho cuando respiramos, cuando el estómago es el que debe ser ampliado. Usted tiene que usar su diafragma para respirar correctamente.

La respiración adecuada - un medicamento gratuito.

La respiración adecuada es una fuerte arma contra el estrés diario y el cansancio. A través de la respiración se manipula mejor las emociones y te llenas de energía.

Es importante mencionar que el estrés es un inhibidor de la hormona de crecimiento, de ahí la importancia de respirar siempre correctamente.

Respirando correctamente lograra mas rápido los resultados que desea. La respiración es una buena medicina porque:

-Elimina el estrés, que es un inhibidor de la Hormona de Crecimiento.

-Tiene efectos beneficiosos sobre la columna vertebral, ya que se endereza y se dispensa de dolor;

-Ayuda a prevenir el estreñimiento;

-Oxigena el cerebro y todos los órganos;

-Contribuye a la liberación de endorfinas, también conocidas como las "hormonas de la felicidad";

La respiración adecuada elimina el estrés

El estrés esta cada vez más presente en nuestra vida cotidiana. Lo que la mayoría de nosotros no sabemos es que el estrés es un inhibidor de la Hormona de Crecimiento.

El estrés se apodera del cuerpo, por lo que todo es difícil, siempre se esta bajo tensión tanto física como mentalmente, y los pensamientos positivos desaparecen.

La respiración adecuada alivia el estrés, calma y relaja, dejando que el cuerpo se desarrolle armoniosamente, haciendo esto en cada momento podrá alcanzar su máximo potencial para aumentar su estatura.

Ejercicio de respiración

El primer paso es despejar la mente de todos los problemas y preocupaciones que se reunieron durante el día.

Mientras respira normalmente y piensa que ya termino de inhalar aire, detengase antes de exhalar, o sea, de arrojar el aire y compruebe cuanto aire mas puede introducir en sus pulmones, vera que es bastante, Del mismo modo, cuando crea haber exhalado ya, trate un poco mas y vacíe totalmente sus pulmones.

Centrese en los cambios que se siente después de respirar correctamente.

The Bee Breath Humming

Es un tipo de ejercicio de respiración que combate las malas energías, miedos, fobias, malos pensamientos, y que mejora su presión arterial.

Para hacer este ejercicio hay que cruzar las piernas y cubrir las orejas con las manos. Entonces, usted tiene que respirar lenta y profundamente.

Mantenga la boca entreabierta, y trate de hacer algo similar al sonido de una abeja zumbando.

Asegúrese de que la exhalación sea más larga, es decir, exhale todo el aire de sus pulmones. Repita este ejercicio 5 veces al día.

Programa Respirando

Dése al día 10 a 15 minutos para hacer estos ejercicios. Si usted tiene una vida ocupada, puede hacer estos ejercicios en la noche, mientras esta en la cama listo para ir a dormir.

Masajes focalizados

El aumento de estatura o crecimiento generalmente se considera como una acción con límites claros, la mayoría de las personas sostienen que el crecimiento comienza y termina entre dos épocas bien establecidas. La mayor parte de estas aseveraciones carecen de investigación y bases sólidas. De hecho, han sido contradichas recientemente por los estudios de algunos investigadores que revelan el hecho de que el crecimiento puede ocurrir hasta la edad de 25 años o incluso después.

Hay una serie de maneras en las que una persona puede estimular el aumento de la estatura, todos ellas necesitan que usted le preste atención especial a su propio cuerpo y estilo de vida.

El masaje, junto al hecho de que ayuda a relajarse, también es una buena manera sutil, de estimular la hormona de crecimiento. El masaje ayuda a ganar estatura a través de darle un mejor estado emocional a la mente.

Uno de los errores que hacemos cuando pensamos en ganar estatura, es pensar que ganar estatura solo se centra en los huesos y los músculos.

Sin embargo, nuestro cuerpo no debe ser visto dividido en partes, hay que centrarse en el como un conjunto.

Al igual que el ejercicio, la nutrición también es muy importante, nuestro estilo de vida y nuestro estado emocional, etc

La ventaja que tiene el masaje es que mejora nuestro estado emocional, te puedes relajar y liberar de tus fuentes de estrés diario. Por lo tanto, el masaje no se puede excluir de la lista de cosas que te ayudan a ganar estatura. Es una manera sutil, indirecta de crecimiento, que puede hacer milagros en su cuerpo.

El Masaje ayuda en la producción de HGH

A primera vista, podría parecer que el masaje no guarda ninguna relación con el aumento de estatura, ya que no está relacionado con los huesos o con la columna vertebral.

No tiene ninguna influencia en ambos. Sin embargo, el masaje puede estimular la liberación de la hormona responsable de la estatura, la hormona de crecimiento.

¿Como ganar estatura con masajes?

Masajear ciertas partes del cuerpo puede ayudar a ganar estatura, ya que a través del masaje se estimula la producción de hormonas.

Hay nervios conectados con la glándula pituitaria que cuando se estimulan a través del masaje, la glándula pituitaria envía señales a la glándula tiroides para producir la hormona de crecimiento.

El cuerpo necesita esta hormona para ganar estatura correctamente, pero la mayoría de las personas ignoran su importancia.

¿Dónde están los nervios que estimulan el crecimiento?

Sólo dos de los muchos puntos de nuestro cuerpo son relevantes para aumentar la estatura. El primero es en el dedo pulgar, en el lado con el que sale las huellas dactilares, y el segundo es un poco más grande, en toda la superficie del cuello. Al masajear estas áreas, estimulara su cuerpo a activar su glándula pituitaria y la tiroides para que prduzcan hormonas de crecimiento y el desarrollo sea mas rápido.

La postura

Cuando llego a la edad de 30 años se dio cuenta de que no se ve tan bien en el espejo retrovisor de su coche, también hay que ajustarlo a pesar de que nadie además de usted usa su coche.

Bueno, esto es una señal de que ha comenzado a reducir unos centímetros de su estatura.

A medida que pasa el tiempo, su estatura comienza a disminuir.

Las investigaciones han descubierto que la altura disminuye 1 centímetro cada 5 años, pero a veces la diferencia es más notable.

Si después de que se midió descubrió que es unos centímetros más bajo de lo que era antes, es hora de que se centre en la salud de su cuerpo. ¿Pero que podría ser la causa de este proceso de encojimiento?

La mala postura hace disminuir la estatura

La forma en la que se pone de pie o se sienta puede influir en su altura. Las posiciones del cuerpo más comunes que pueden disminuir su estatura son la pelvis hacia adelante o hacia atrás y los hombros hacia delante. La pelvis volteada hacia adelante también es peligrosa para su abdomen, pues podría aumentar la tendencia a aumentar las grasas y aumentar el volumen de su estomago. La postura de los hombros hacia delante podría causarle terribles dolores de espalda, así como también dar la impresión de que usted es tímido o inseguro.

La osteoporosis hace disminuir la estatura.

La osteoporosis es una enfermedad que afecta a los huesos. Cuando la nutrición no es muy buena y/o saludable, hay una falta de eficiencia física y tiende a tener malas posturas por el cansancio físico. El calcio y otros minerales no llegan a los huesos y esto hace que sean más fáciles de quebrarse.

La osteoporosis es tratable

En el caso de la osteoporosis, al cuerpo no sólo le hace falta calcio, sino también vitaminas y minerales. Estas son algunas de las vitaminas y minerales que usted necesita:

Magnesio
Vitamina D
Vitamina C
Silicio
Manganeso

Los médicos no le dirán esto, pero junto con una dieta saludable también necesita suplementos alimenticios. A veces, la cantidad de alimento que come no contiene todas las vitaminas y minerales que necesita, es por eso que necesita algunos suplementos para recuperarse por completo.

Estroncio - Esencial en la curación de la osteoporosis

Otra de las cosas que los médicos no hablan es de la necesidad del estroncio, un mineral muy importante para el buen crecimiento de los huesos.

No es el estroncio radioactivo. Hay más de 500 investigaciones realizadas sobre los efectos del estroncio cuando se trata la osteoporosis.

El Estroncio impide el desarrollo de las células que causan fracturas en los huesos.

Sin embargo, mantenerse tan activo como sea posible, dejar de fumar y consumir una dieta saludable, con buenos niveles de calcio y vitamina D son formas de frenar la disminución de la estatura, dicen los científicos.

Una buena postura proporciona muchos beneficios físicos y psicológicos. Es un componente importante para la salud de la espalda y el aumento de la estatura.

Una buena postura ayuda a maximizar su estatura no sólo por la obvia razón de poder verse mas alto, sino también por otras razones estructurales y fisiológicas.

La pelvis actúa como una palanca e influye directamente en nuestra postura y estatura. Cuando la pelvis se lleva demasiado hacia adelante, la condición se denomina "pelvis inclinada". Esta condición le roba directamente varios centímetros y es generalmente el resultado de una persona con falta de músculos firmes en el abdomen y por lo general tiene un gran estómago.

Con el tiempo, la gravedad tiene efectos negativos en el cuerpo y causa la degeneración de los discos vertebrales, pérdida de masa muscular y la fuerza del cuerpo para poder mantenerse recto.

Es importante tratar de mantenerse erguido y caminar intentando estirarse en todo momento, haciendo esto puedes comenzar a mejorar tu postura y fortalecer tus músculos para aliviar el estrés innecesario y la compresión de los discos. Como resultado, tu estatura se maximiza.

Buena postura de pie

Una manera muy básica para mejorar la postura es apoyándose contra la pared. Mantenga la cabeza, hombros, glúteos y talones en contacto con la pared.

Al mismo tiempo, utilice sus músculos para tirar de su cuello, la cintura y las rodillas hasta reducir al mínimo el espacio entre su cuerpo y la pared. Debe haber sólo ligeras diferencias.

En el trabajo.

Descanse un pie en un taburete o caja. Tener una pierna más alta que la otra endereza la parte baja de la espalda y alivia la tendencia a inclinarse hacia atrás.

Si está llevando una carga pesada, cambie el peso de un lado a otro para reducir el estrés y la tensión en un lado del cuerpo y también para evitar la escoliosis.

Evite usar zapatos con tacones. A la larga, estos zapatos reducen su altura, como talones tienden a inclinar la pelvis hacia delante, crean una curvatura exagerada de la espalda baja que reduce la estatura. También ejerce presión sobre los discos y hace tensión en su espalda baja.

Cuando esta sentado

Siéntese en una silla que proporcione apoyo firme y respaldo alto.

Siéntese en una silla que permita que sus rodillas estén ligeramente más altas que las caderas, para que sus pies se mantengan en el suelo.

Puede colocar un taburete o una caja debajo de sus pies para conseguir la posición correcta.

Evite sentarse en sillas o sofás suaves. Si no tiene otra opción, apoye su espalda baja con una pequeña almohada. Incluso con la postura adecuada para sentarse también es necesario usar una almohada pequeña, es importante levantarse, estirarse y moverse cada 25 minutos más o menos.

Cuando duerme.

Duerma en un colchón firme. La mejor posición para dormir es boca arriba con una o dos almohadas debajo de sus rodillas. Esta posición equilibrada, alarga y relaja los músculos de la espalda.

La segunda mejor posición para dormir es de lado con las caderas y las rodillas dobladas. Una almohada debe colocarse entre las rodillas para evitar la torsión de la parte posterior y promover una mejor alineación de la columna vertebral. No duerma boca arriba con las piernas estiradas, ya que promueve espasmos en la espalda y aumenta la curvatura de la espalda postura.

No duerma sobre boca abajo. Esta posición arquea la espalda y hace hincapié en la espalda baja. Si quieres dormir boca abajo, coloque una almohada debajo de su cintura y flexiona una rodilla hacia la almohada para evitar que su espalda se arquee. No utilice una almohada para su cabeza.

Levantando objetos

Al levantar un objeto, mantenga la espalda recta mientras flexiona las rodillas y baje para recoger el objeto. Evite doblarse desde la cintura con las piernas estiradas. Coloque sus pies separados, un pie ligeramente delante del otro, para mantener el equilibrio y el apoyo. No tuerza su espalda al levantar el objeto.

No trate de levantar algo demasiado pesado. Obtenga ayuda de otra persona.

Mantenga el objeto tan cerca del cuerpo como sea posible. Si el objeto es mas pesado de lo que puede levantar, aumenta más la tensión que hay en los discos de la columna, los músculos, ligamentos, y tendones.

Con los ejercicios de este manual se involucran los músculos necesarios para mejorar su equilibrio, alargar su cuerpo y fortalecer su espalda.

La importancia de la buena postura para la salud

Un elemento de gran importancia física que a menudo se pasa por alto es una buena postura.

Los seres humanos fueron hechos para estar de pie sin embargo, con nuestra vida moderna, al estar inclinados sobre un ordenador, sentados en un coche, o con la inactividad en general, nuestros cuerpos terminan en una, posición perjudicial que puede afectar directamente a la forma en la que nos vemos y sentimos.

Una buena postura es clave para sentirse mejor cada día, tanto física como psicológicamente. Uno de los mejores beneficios sobre la mejora de la postura es que los resultados son inmediatos. A diferencia de los otros elementos del estilo de vida, como la dieta o el ejercicio. Con la postura que puede darse cuenta de los beneficios inmediatamente.

Algunos de los beneficios de la buena postura son:

- Verse instantánea mente hasta 4 centímetros mas alto o alta.
- Salud en los órganos y en la función muscular obteniendo la máxima energía y resistencia.
- La mejora de la biomecánica para el rendimiento muscular óptimo.
- El dolor y la minimización de la fatiga en el cuello, hombros y espalda superior.
- Una mayor concentración y enfoque mental.
- Un abdomen mas plano y fuerte.
- Un aspecto juvenil y de confianza.

La postura y la vestimenta

Muchos modelos pasan mucho tiempo preocupándose por su postura que se olvidan de que la ropa es uno de los aspectos más importantes de la belleza. No es necesario que sea el chico o la chica más hermosa de la muchedumbre, pero si estas bien vestido o vestida de acuerdo a tu tipo de cuerpo, vas a atraer las miradas de la mayoría de personas.

Usar el tipo de ropa correcta que vaya con su cuerpo es una forma de sacarle el máximo provecho a su estatura. Tome una buena mirada a las actrices y actores de las páginas de entretenimiento de sus revistas.

No todos ellos son de una belleza clásica, pero todos ellos tienen algo llamativo, una cualidad que proviene de la forma de vestir y la forma en la que siempre intentan verse altos, erguidos y elegantes.

Puedes checar la revista de "Verse mas alto 2013" o "Verse mas alta 2013" que te fue entregada como bonus cuando compraste el producto. Ahí encontraras todo lo que necesitas saber para lucir varios centímetros mas.

Mejore su postura

Inconscientemente juzgamos a los demás por su postura. Una persona que camina con una buena postura automáticamente inspira mucha más atención y respeto - basta con ver la elegante postura de las celebridades del cine y la televisión.

La mala postura no sólo afecta la impresión que los demás tienen de usted, también puede tener un impacto en su salud. Muchos de los problemas de espalda tienen origen en la mala postura.

Si aun no tiene ninguna dolencia en su espalda, ahora es el momento de corregir su postura para evitar las consecuencias!

El Yoga y las clases de Pilates le ayudaran a mejorar su postura y a desarrollar flexibilidad.

Si le resulta difícil encajar unas clases de Yoga o pilates en su horario, también hay muchas bandas de postura y dispositivos de ropa interior que pueden ayudar a mejorar la postura.

Asegúrese de tener una buena silla en el hogar y en el trabajo. La mala postura es su peor enemigo. Cuando este a punto de sentarse, intente colocar su parte trasera al final trasero de la silla, esta simple acción le obligara a sentarse con elegancia y es un gran consejo para las entrevistas de trabajo.

Como está leyendo esto, le pregunto.. ¿cómo es su postura en este momento?

¿Estás sentado en posición vertical?

¿Está encorvando la espalda?

¿Esta totalmente hundido en su silla?

Cuando yo era un niño, era muy consciente de mantener la espalda recta durante todo el tiempo, porque mis padres y maestros nos recordaban constantemente a todos que debíamos hacerlo para mantener una buena salud. Tenía la espalda tan recta que hubo un momento en el que mi profesor me elogio por mi postura y les dijo a los otros estudiantes que me siguieran como ejemplo, fue una vergüenza.

Luego, las cosas cambiaron cuando tenía 15 años, cuando tuve mi primer ordenador, empecé a pasar demasiadas horas frente a la computadora.

Generalmente siempre estaba encorvado frente al escritorio, toda mi columna siempre estaba doblada y mis hombros tomaron una forma redondeada hacia adelante

Era como si mi espalda hubiese dejado de tener fuerza y ya no podía sostenerme erguido.

También recuerdo que tenía un amigo, Mainor y él medía 1.86 y todo el tiempo andaba con la espalda doblada, parecía que no le importaba andar siempre en esa posición porque no estaba interesado en parecer alto pero ignoraba las consecuencias de la mala postura sobre su salud.

Al principio no me importaba demasiado mejorar mi postura, porque imaginaba que yo podría volver a tener una buena postura cuando fuera necesario.

Sin embargo, después de unos años, empecé a reconocer el valor de mantener una buena postura en todo momento.

¿Por qué tener una buena postura?

Hay 5 ventajas principales de mantener una buena postura.

1- Facilita la respiración: Una buena postura, naturalmente, le permite respirar correctamente.

Comencé a apreciar esto después de meditar regularmente hace unos años, junto con una buena postura.

Encontre una gran diferencia en la cantidad de aire que podía respirar cuando se esta sentado correctamente y cuando. Los ejercicios de Yoga, Pilates y Gimnasia le dan mucha importancia a la postura, esto es porque con una buena postura se puede respirar mejor y

Una mejor respiración hace mas efectivo el ejercicio, mediación o estiramientos.

2-Aumenta la concentración y la capacidad de pensar: Cuando se está respirando correctamente, aumenta la capacidad de pensar también.

Nuestro cerebro requiere un 20% de oxígeno para hacer su trabajo correctamente. Más aire, más oxígeno. Más oxígeno, más alimento para el cerebro.

Más alimento para el cerebro significa más pensamientos e ideas.

3-Mejora su imagen: Las personas con buenas posturas parecen más inteligentes y más atractivas.

He visto muchas veces personas sumamente importantes caminar por las calles y algunas de ellas caminan incorrectamente, automáticamente, no importan todas las cosas importantes que hayan podido hacer, porque si su postura es incorrecta, las demás personas no les tienen el mismo respeto o importancia.

Por otro lado, una persona con una buena postura irradia alegría, aceptabilidad y es agradable a la vista.

4-Sentirse con mas confianza: tener una buena postura, ayuda a sentirse mas seguro de si mismo, sin siquiera hacer cualquier otra cosa diferente. Trate de sentarse en una mala postura por 30 segundos. Ahora, cambie a una buena postura durante 30 segundos también. ¿Siente la diferencia respecto a como se puede sentir?

5-Evita complicaciones en la salud: Una mala postura da como resultado varias complicaciones en el futuro, incrementa el riesgo de hernia discal, dolores de espalda, la presión dentro del pecho y mala circulación sanguínea. Cuando estudiaba en la escuela de negocios, tenía un nuevo profesor que sufrió de un disco de deslizamiento cuando era más joven. Por desgracia, no pudo enderezar su espalda desde el incidente y ahora camina con un bordon permanente.

Así que, ¿Qué es una buena postura?

Contrariamente a la creencia popular, una buena postura no significa mantener la columna vertebral totalmente recta. Yo tenía esa idea errónea y por esa razón deje de mantener una buena postura, ya que estaba cansado de tener que mantener la espalda recta todo el tiempo.

Si usted se siente agotado cada vez que intenta mantener una buena postura, probablemente es porque usted está tratando de mantener la espalda totalmente recta.

Tratar de mantener la espalda /columna vertebral completamente recta es realmente tan perjudicial para la espalda como una postura encorvada. Al ajustar constantemente sus músculos de la espalda, se termina cansando la espalda y esta cae nuevamente en la mala postura.

Así que la buena postura en realidad, no es una espalda recta, la buena postura tiene una forma natural con curvas pero sin dejar caer los hombros hacia adelante.

La columna vertebral

La columna vertebral es la estructura que sostiene nuestro cuerpo y que está formada por vértebras. Estas vértebras son diferentes en forma, tamaño y número y cada una de ellas forman ciertas regiones: cervical, torácica, lumbar, sacra, coxis. Entre cada dos vértebras hay un disco que contiene un cartílago fibroso y un núcleo central. La columna vertebral tiene toda una serie de funciones: ayuda a mantener el equilibrio, la movilidad, soporte para la cabeza, nos mantiene rectos y de pie.

La longitud de la columna vertebral puede ser modificada por medio de trabajo en los discos entre las vértebras que se pueden hacer más grandes o más pequeños, alargando o acortando la columna vertebral. Con la edad, la columna vertebral se hace más pequeña, debemos saber estas cosas para mantenerla sana y en forma a través del ejercicio físico.

Alargamiento de la columna vertebral.

En el programa de ejercicios encontramos 3 diferentes clases de ejercicios, para alargar las piernas, los brazos y la columna vertebral. Los ejercicios para alargar la columna vertebral son los más efectivos y rápidos para poder ver resultados, estos trabajan directamente en los tejidos cartilaginosos entre los discos de la columna vertebral, aumentando estos en grosor, solamente en la columna una persona puede aumentar de 2,5 a 12 centímetros de estatura, sin embargo no es igual con las piernas, las piernas requieren un poco más de trabajo y esfuerzo ya que están estas formadas por hueso y no cartílago, los ejercicios para las piernas funcionan creando unas mini fracturas en los huesos de estas, luego junto con la alimentación estas sanan usando el mecanismo de la osteogenesis.

Como las piernas crecen más despacio, el programa de ejercicios está diseñado para darle más importancia a estas, garantizando un aumento de estatura proporcional

Cuidados básicos de la columna vertebral:

Las lesiones de la columna vertebral son más frecuentes en la edad productiva del hombre, que va de los 25 a los 45 años de edad, y que a su vez, es el periodo de mayor capacidad física.

Sabemos que las lesiones se presentan, sobre todo, en personas con sobrepeso, obesidad y que llevan una vida sedentaria. Asimismo, la adopción de malas posiciones o esfuerzos inadecuados de la columna vertebral en el trabajo, en casa o en la oficina, pueden generar desde dolores de espalda ocasionales hasta severas lesiones en la columna.

Por lo anterior, es recomendable cuidar adecuadamente la columna, creando una cultura desde temprana edad con ejercicios sencillos como los siguientes:

- a. Realizar estiramiento de la columna vertebral cada dos horas para evitar las malas posturas.
- b. Evitar los asientos blandos que no tengan respaldo y aquéllos que queden demasiado grandes o pequeños.
- c. Evitar sentarse en el borde del asiento, ya que de esta forma se deja a la espalda sin apoyo, y evitar sentarse inclinado, desplazando el peso del cuerpo hacia un lado. Si estamos sentados con una mesa en frente, evitar que ésta sea demasiado baja o alta, o que se encuentre muy retirada del asiento.
- d. Mantener la espalda erguida y alineada con los talones, las puntas de los pies apoyados en el suelo, y las rodillas en ángulo recto con las caderas. Si los pies no llegan al suelo, colocar un banco para apoyarlos.
- e. Para agacharse, se sugiere hacerlo en cuclillas, con un pie delante de otro para distribuir las cargas de la columna.
- f. Para cargar objetos pesados, se deben de doblar las rodillas, no la espalda, y tener apoyo firme de los pies; levantarse flexionando las piernas y sostener los objetos junto al cuerpo.

La columna vertebral está formada por músculos, vértebras y discos intervertebrales. Si se tiene sobrepeso y no hay una fuerza adecuada en los músculos y la columna, se generará una mayor carga a nivel de los discos intervertebrales, provocando así su desgaste por falta de un soporte adecuado. En consecuencia, es importante mantener un peso ideal, conforme a nuestra estatura y complexión física, así como realizar ejercicio dos a tres veces por semana.

Condición Física

Hablamos a menudo de que una persona tiene una buena condición física o esta en forma para indicar que su estado de salud es bueno y que es capaz de rendir con éxito en las actividades físico-deportivas que practica.

Tener una buena condición física no significa ser un superatleta. Consiste en desarrollar tus capacidades para llevar a cabo con éxito las actividades físicas en las que participes, conforme a tus posibilidades. Es decir, tu condición física depende en gran medida de tus características personales.

Tener una buena condición física garantizara el éxito para que puedas aumentar tu estatura, si no tienes buena condicion fisica hemos creado para ti un programa para mejorar tu condición física antes de empezar los ejercicios para ganar estatura, a este programa lo llamaremos Acondicionamiento Fisico o preparacion fisica.

Factores de los que depende una buena condición física.

La condición física varia según las personas y sus capacidades, y a través del entrenamiento y hábitos correctos de salud y alimentación podemos mejorarla.

Existe una serie de factores que determinan la condición física que nos vienen impuestos y que son invariables, como los factores genéticos, ligados a la edad y sexo.

Así como heredamos un color de piel o de ojos determinado, también en nuestra herencia viene determinado que nuestros músculos sean mas o menos flexibles. Por eso hay personas que de forma natural son muy flexibles, muy resistentes, muy fuertes, muy coordinados... o todo lo contrario.

Afortunadamente también existen los llamados factores variables, que podemos modificar en beneficio de nuestra condición física.

Son los hábitos de salud, correcta alimentación, descanso, higiene... y sobre todo, el entrenamiento: la practica de ejercicio físico regular y controlado nos ayudara a mejorar nuestra condición física.

¿Porque mejorar nuestra condición física?

1. Beneficios a nivel general

- El aumento de estatura sera mas efectivo y rapido.
- Mejora los reflejos y la coordinación.
- Elimina el estrés.
- Previene el insomnio y regula el sueño.
- Mejora la imagen corporal.
- Ayuda a establecer unos hábitos de vida cardio saludables en los niños y combatir los factores que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta (obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia, etc.)
- En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento.

2. Beneficios fisiológicos

- La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea y el crecimiento óseo óptimo.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

3. Beneficios psicologicos

- La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión, aumentando la cantidad de HGH

- Aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico (distracción, diversión o tiempo de evasión de pensamientos, emociones y conductas desagradables derivadas del trabajo, estudio y la vida cotidiana).

4.Beneficios sociales

- Fomenta la sociabilidad al desarrollarse valores como el autocontrol de las reacciones emocionales, la voluntad, la disciplina y la superación
- Se adquieren pautas de conducta y relación positivas que se encaminan a la cooperación, a la amistad.
- Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.

5.Beneficios economicos

Hay muchas dificultades prácticas para hacer un análisis preciso de los beneficios económicos de una sociedad que se ejercita, pero algunos análisis sugieren que las ganancias pueden ser muy amplias.

- Grandes ahorros médicos podrían anticiparse a causa de un incremento en la percepción de un mejor estado de salud y una reducción del período de dependencia o necesidad de asistencia familiar, por inmovilidad y/o invalidez, antes de la muerte.
- Las compañías que desarrollen programas de aptitud física y calidad de vida, también obtendrán algunos beneficios del mejoramiento de la imagen empresaria, un reclutamiento selectivo de trabajadores bien remunerados, menor ausentismo y cambios de personal, y una reducción de los gastos de seguro médico, de lesiones y accidentes, y un incremento del estilo de vida en general.
- Muchos tipos de programas de ejercicios son labores intensivas, y el desarrollo de tales programas puede crear nuevos trabajos, reduciendo el desempleo, especialmente en adultos jóvenes de grupos minoritarios, gente físicamente fuerte, pero que han tenido una educación formal limitada.

Enfermedades y factores que impiden el crecimiento

Osteoporosis

A tres cuartas partes de las mujeres con osteoporosis posmenopáusica (el 73%) le preocuparía que su espalda se curvara y seis de cada diez teme perder estatura con el tiempo, según una encuesta europea de la Fundación Internacional de Osteoporosis (IOF). Sin embargo, la mayoría cree que es una consecuencia de la edad, cuando en realidad es debido a la osteoporosis no tratada.

Por ese motivo, la IOF ha lanzado la campaña "Stop the Stoop" (Frena el encorvamiento), con la que se pretende concienciar a las mujeres de la importancia de tratar su enfermedad para evitar que acaben encogiéndose. De hecho, una mujer puede perder 10 cm de altura y experimentar dolor grave crónico si no trata su osteoporosis.

La mayoría de las mujeres encuestadas consideran una columna curvada como "frágil" y "vulnerable", aunque una de cada cinco desconoce que si no toman el tratamiento puede acabar perdiendo altura y encorvándose. Incluso, cuatro de cada diez reconocen que si dejaran de tomar sus pastillas no se lo dirían a su médico, lo que incrementaría el riesgo de sufrir una fractura vertebral. Estas mujeres también están preocupadas por cómo puede cambiar la percepción que los demás tienen de ellas como consecuencia de los cambios provocados por las fracturas.

Las pacientes con osteoporosis no pueden resignarse a sufrir fracturas ni a encorvarse, asegura el Dr. Adolfo Díez Pérez, jefe del Servicio de Medicina Interna del Hospital del Mar, de Barcelona, que ha participado en la presentación de esta encuesta. A su juicio, "es importante hablar con el médico para ver las opciones de tratamiento".

Entre el 30 y 50% de las mujeres sufrirá a lo largo de su vida una fractura debida a la osteoporosis. Muchas de estas mujeres pueden experimentar múltiples fracturas vertebrales que podrían conllevar una pérdida de altura y encorvamiento si su condición progresa. Aunque la pérdida de altura y el encorvamiento puede ser ralentizado e incluso evitado con el tratamiento, muchas mujeres no lo toman de manera adecuada o incluso lo abandonan por completo, exponiendo sus huesos a mayor riesgo de fracturas.

Debido a la naturaleza silente de la osteoporosis, puede ser difícil decir si un tratamiento está funcionando. Por tanto, es esencial que las mujeres con osteoporosis sean conscientes del papel tan importante que tiene el tratamiento desde el principio, así como a largo plazo, para prevenir las fracturas vertebrales y las consecuencias devastadoras que éstas pueden tener”, asegura el Prof. Dieter Felsenberg, director del Centro de Investigación Ósea y Muscular, de la Universidad Humboldt, de Berlín, que ha presentado la campaña de la IOF.

Las fracturas vertebrales son, con frecuencia, silentes y sin síntomas cuando ocurren por primera vez. Pueden producirse como resultado de actividades diarias como acarrear bolsas de la compra pesadas o actividades de la casa. Más de dos tercios de las fracturas vertebrales no se manifiestan, aunque numerosas fracturas repetidas pueden llevar a una incapacidad severa y dolor crónico.

Para Daniel Navid, presidente ejecutivo de la IOF, “las mujeres necesitan ser conscientes de que la pérdida de altura y el encorvamiento provocado por las fracturas con frecuencia puede ser evitado si se toman medidas adecuadas para mantener los huesos fuertes tras el diagnóstico de la osteoporosis. Si continúan con el tratamiento apropiado, las personas con osteoporosis pueden llevar una vida independiente y activa”.

Fumado

El fumar cigarrillos detiene el crecimiento de los huesos en la adolescencia y en la edad adulta. Fumar durante la adolescencia también es un factor de riesgo importante en el desarrollo mas adelante de la osteoporosis. Sobre todo para las mujeres, ya que tienen un mayor riesgo de desarrollar osteoporosis, fumar puede tener efectos perjudiciales sobre la densidad ósea. Para adolescentes y adultos fumadores de ambos sexos, la disminución de la densidad ósea puede causar osteoporosis, artritis y fracturas óseas.

Desnutrición

La organización mundial de la salud estima que aproximadamente 150 millones de niños (el 25% de los niños en el mundo) al rededor de los 5 años de edad en países subdesarrollados tienen mala nutrición, basandose en su peso corporal en relación con su edad y adicionalmente 200 millones de niños tienen muy baja estatura debido a la mala alimentación.

Se han hecho numerosos estudios en personas con mala alimentación y se ha comprobado que la baja estatura es la consecuencia mas comun; una dieta balanceada reuniendo todos los requisitos que este libro se mencionan le permitira cumplir sus objetivos, alcanzando su estatura deseada.

Sobrepeso

El sobrepeso puede convertirse en un factor que impida el crecimiento, el sobrepeso puede impedir el crecimiento porque ejerce presión constantemente sobre los huesos y cartílagos causando daño y su posterior deterioro, los discos de la columna vertebral es la parte del cuerpo que mas se vería afectada, en cualquier caso, es recomendable que se efectúe el programa de acondicionamiento físico antes de empezar el programa de 99 días.

Hipogonadismo

Esta condición es asociada con la reducción de las hormonas sexuales, incluyendo la testosterona y los estrógenos, muchas personas ven afectada su estatura debido a esta enfermedad, lamentablemente este programa para el aumento de estatura no es una cura para el Hipogonadismo, se recomienda consultar a su medico para una evaluación.

Cuando el hipogonadismo se manifiesta en la fase prepuberal, se caracteriza por signos y síntomas de retraso puberal: el tamaño pequeño del pene y los testículos según el orquidómetro de Prader, la presencia de criptorquidia, la escasez de vello axilar y pubiano, la longitud desproporcionada de los miembros superiores e inferiores o la baja estatura, la reducción de la masa muscular, ginecomastia, el hábito eunucoide y la ausencia de cambio en el tono de voz.

En cambio, en el período pospuberal los síntomas son de instalación lenta, por lo que el diagnóstico puede ser más difícil y debe sospecharse en caso de disminución de la libido, menor calidad de las erecciones o disfunción eréctil, astenia, reducción de la fuerza muscular y de la resistencia física, cambios en el estado de ánimo (tristeza, depresión, dificultad en la toma de decisiones), disminución de la estatura o aparición de fracturas (secundaria a osteoporosis), sudoración excesiva o, en casos graves, cambios en la frecuencia de la necesidad de afeitarse.

El cretinismo

El cretinismo es una forma de deficiencia congénita (autosómica recesiva) de la glándula tiroidea, lo que provoca un retardo en el crecimiento físico y mental.

El cretinismo surge de una deficiencia de la glándula tiroidea que es la que regula las hormonas tiroideas. Éstas tienen efectos permisivos sobre el crecimiento de los tejidos musculares y neurológicos. Una persona afectada por cretinismo sufre graves retardos físicos y mentales. En algunas ocasiones el sujeto podrá tener la estatura física de un niño, cuando en realidad la persona es mucho mayor. Otros síntomas pueden incluir pronunciación bastante defectuosa, un abdomen protuberante y piel cerosa.

El cretinismo se puede presentar de varias maneras. Si una persona nace sin la glándula tiroidea también lo padecerá. Asimismo, se puede desarrollar por una deficiencia de yodo. Por esta razón, el cretinismo ha sido históricamente más común en las zonas donde el suelo posee poco yodo.

Si es tratado con prontitud con hormonas tiroideas y con la adición de yodo a la dieta, se pueden apreciar progresos significativos (Altura y Desarrollo Mental).

Es necesario aclarar que en toda clase de cretinismo el retraso mental grave y el enanismo son irreversibles aun con tratamiento por mas oportuno que este sea, por eso es tan importante la pronta detección del hipotiroidismo por medio del tamiz neonatal para evitar estos daños y que la persona pueda llevar una vida absolutamente normal, hay que evitar el cretinismo en el niño aunque en ciertos casos es inevitable.

Osteoartritis

La osteoartritis es una enfermedad de las articulaciones o coyunturas que afecta principalmente al cartílago. El cartílago es un tejido resbaladizo que cubre los extremos de los huesos en una articulación. El cartílago permite que los huesos se deslicen suavemente el uno contra el otro. También amortigua los golpes que se producen con el movimiento físico. Con la osteoartritis, la capa superior del cartílago se rompe y se desgasta. Como consecuencia, los huesos que antes estaban cubiertos por el cartílago empiezan a rozarse. La fricción causa dolor, hinchazón y pérdida de movimiento en la articulación. Con el tiempo, la articulación puede perder su aspecto normal. Además, pueden crecer espolones alrededor de la articulación. Algunos pedazos de hueso o de cartílago pueden desprenderse y quedar atrapados dentro del espacio que existe en la articulación lo que causa más dolor y daño.

Las personas con osteoartritis a menudo tienen dolor en las articulaciones y limitación de movimiento. A diferencia de otras formas de artritis, la osteoartritis sólo afecta a las articulaciones y no a otros órganos internos. La artritis reumatoide, que es el segundo tipo de artritis más común, afecta a las articulaciones y a otras partes del cuerpo. La osteoartritis es el tipo de artritis más común.

Terapia de corticosteroides

Los corticosteroides inhalados son los fármacos de elección para los niños con asma persistente. Las dosis bajas o medianas de estos fármacos no causan efectos secundarios típicos de corticosteroides, excepto que siempre han sido conocidos por enlentecer el crecimiento en el primer o segundo año de uso.

La interpretación convencional de esta desaceleración ha sido que habría un crecimiento de puesta al día más adelante, y la estatura adulta final no se vería afectada.

Pero algunas personas (HW Kelly et al, New England Journal of Medicine, 2012; 367:904) se tomaron el tiempo y la molestia de hacer un ensayo controlado a largo plazo, con el apoyo del Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre de los Institutos Nacionales de Salud.

Se asignó al azar a más de 1.000 niños de 5 a 13 años de edad con asma leve a moderada para inhalar el corticoesteroide budesonida, nedocromil (otro tipo de medicamento antiinflamatorio estabilizador de las células cebadas, menos eficaz) o un placebo durante 4 a 6 años. Después de eso, los niños fueron seguidos y se midió la estatura adulta a una edad media de 25 años. La altura media adulta fue menor en los pacientes asignados al azar a budesonida en 1,2 cm en ambos sexos, 1,8 cm en mujeres y 0,8 cm en los hombres. El déficit medio de altura al final de los primeros 2 años del ensayo activo fue de 1,3 cm y al final del ensayo fue de 1,2 cm, que persistieron hasta la edad adulta.

El autor del comentario felicita a los investigadores por abocarse a esta difícil tarea, que comenzaron en 1993. Muchas preguntas en terapéutica requieren estudios a largo plazo como éste para obtener respuestas que podemos confiar.

Podemos concluir que si usted está en terapia de corticosteroides en este momento, aunque efectúe el programa de Ganar Estatura no podrá obtener buenos resultados.

Programa de Acondicionamiento Físico

Indice de Masa Corporal

Bajo Peso <18,9	Normal 18,9 - 24,5	Sobrepeso 25 - 29,9	Obesidad >30
---------------------------	------------------------------	-------------------------------	------------------------

Tenga metas y controle periodicamente sus medidas



Fecha	Peso	Estatura	IMC

Recomendaciones en la actividad física

Bajo Peso	Normal	Sobrepeso	Obesidad
Realiza 30 minutos diarios de actividad física <i>Intensidad</i> Leve	Realiza 30 min diarios de actividad física o acumula 150 min a la semana <i>Intensidad</i> Moderada o vigorosa	Realiza 60 min diarios de actividad física <i>Intensidad</i> Leve a Moderada a Vigorosa	Realiza 60 a 90 minutos diarios de actividad física <i>Intensidad</i> Leve a Moderada a Vigorosa

Ubica tu intensidad de actividad física

Leve	Moderada	Vigorosa
Esfuerzo suave, no hay cansancio, no hay sudoracion. No hay fatiga Puede cantar	Siente esfuerzo moderado, poca sudoracion, sin fatiga, sin cansancio, esfuerzo comodo, puede hablar.	Sensación de esfuerzo excesivo, cansancio (soportable), mucho sudor, gran esfuerzo cardiorespiratorio.

Si realizas actividad física diaria, mejorarás tu vida

Antes de comenzar el programa de los 99 días para aumentar tu estatura, es elemental que primero consigas una buena condición física para que sea efectivo, esto lo conseguiremos mediante el ejercicio, sin embargo crees que el realizarlo es difícil y fuera de tu alcance, pues trabajas todo el día y no dispones de tiempo para realizarlo.

Queremos decirte que no necesitas de grandes inversiones de tiempo para conseguir buena condición física.

Indicaciones:

- 1 - La idea es aprovechar cualquier oportunidad para moverte.
- 2 - Comenzar el programa de actividad física aumentando progresivamente poco a poco.
- 3 - Utiliza ropa y calzado cómodo.
- 4 - Ante cualquier molestia, mareo o malestar consulta a tu médico.

Puedes realizar actividad física donde quieras.....

En el trabajo

- Evita utilizar el teléfono para comunicarte con un compañero mejor visítalo personalmente.
- Mientras hablas por teléfono mantente de pie, o bien ejercita tus brazos con una botella llena de agua, de 5 a 10 repeticiones por brazo.
- Olvidate del ascensor, utiliza mejor las escaleras.



En la casa

- Las tareas del hogar (barrer, trapear, etc) pueden ser agradables, si las consideras parte de tu plan para ejercitarte.
- Si ya tienes una máquina de ejercicios (bici o elíptica), no lo utilices como perchero, mejor útilo cuando ves televisión o escuchas música.

En la calle

- Cuando vayas a sitios cercanos, evita utilizar el carro.
- Si utilizas transporte público, bájate 1 o 2 cuadras antes de tu destino.
- Procura estacionar tu carro, lejos del lugar donde te diriges y camina un poco más.
- Sal a trotar o caminar de 3 a 4 veces a la semana. Por un periodo mínimo de 30 minutos, o si no puedes acumúlalo durante el día en periodos mínimos de 10 minutos (3 veces al día)

**En Tu tiempo libre**

- Juega con tus hijos de forma activa.
- Acuéstate en el piso y realiza algunas abdominales
- Lleva a pasear a tu perro.
- Utiliza una cuerda o lazo para saltar.

**En las fiestas**

- Baila sin parar, ¡Es un excelente ejercicio!

Tu plan de actividad física ideal

La idea es realizar actividad física es mejorar la fuerza, flexibilidad y la resistencia, adicionalmente si tu meta es conseguir tu peso ideal o mantenerlo, se puede obtener siguiendo este programa de acondicionamiento físico:

Recuerda que la actividad física tiene 3 momentos, los cuales deben ser realizados de manera sistemática con el fin de disminuir el riesgo de lesión o riesgo cardiovascular.

RUTINA DE PROGRESION DE LA ACTIVIDAD FISICA

Semana	Intensidad	Sesión por semana	Duración
1 y 2	Leve	3	15 a 20 min.
3 y 4	Leve a moderada	3 a 4	25 a 30 min.
5 y 6	Moderada a vigorosa	3 a 5	30 a 35 min.
7 y 8	Vigorosa	3 a 7	35 a 60 min.

Si ya realiza o está acostumbrado a realizar una rutina de ejercicio más intensa, continúe con ella.

RUTINA I: Caminar o bailar

Plan de ejercicio: semanas 1 y 2

FASE DE CALENTAMIENTO:

Estire por 5 a 10 minutos las diferentes partes del cuerpo con movimientos lentos, en varios músculos, sosteniendo cada estiramiento de 10 a 30 segundos. No deberá sentir dolor. Posteriormente, camine por 5 minutos a paso normal.

FASE CENTRAL O ACTIVA:

Incremente la intensidad de la caminata y manténgala durante 15 minutos a un paso que le permita respirar con tranquilidad. Puede cambiar caminar por bailar, hacer elíptica.

FASE DE RECUPERACION:

Ejecute ejercicios de flexibilidad con las articulaciones más importantes del cuerpo, en forma similar a los ejercicios de calentamiento, pero sosteniéndolo hasta 30 segundos. Haga tres repeticiones, haga este plan 3 veces a la semana.

Si se cansa camine lentamente no se detenga. Disminuya la intensidad de la actividad si durante la misma no puede hablar con facilidad.

RUTINA II: Caminar o bailar

Plan de ejercicio: semanas 3 y 4

FASE DE CALENTAMIENTO:

Estire por 5 ò 10 minutos las diferentes partes del cuerpo con movimientos lentos, en varios músculos, sosteniendo cada estiramiento de 10 a 30 segundos. No deberá sentir dolor. Posteriormente, camine por 5 minutos a paso normal.

FASE CENTRAL O ACTIVA:

Camine de 20 a 25 minutos caminata a una intensidad que le permita respirar con tranquilidad. Puede cambiar por nadar, hacer elíptica un poco más rápido.

FASE DE RECUPERACION:

Ejecute ejercicios de flexibilidad con las articulaciones más importantes del cuerpo, en forma similar a los ejercicios de calentamiento, pero sosteniéndolo hasta 30 segundos. Haga tres repeticiones, haga este plan 3 veces a la semana. Realice este plan de 3 a 4 días por semana.

Tome agua antes, durante y después de la actividad física. Evite el agua fría.

RUTINA III: Caminar, bailar, nadar, hacer elíptica o andar en bicicleta

Plan de ejercicio: semanas 5 y 6

FASE DE CALENTAMIENTO:

Estire por 5 ò 10 minutos las diferentes partes del cuerpo con movimientos lentos, en varios músculos, sosteniendo cada estiramiento de 10 a 30 segundos. No deberá sentir dolor. Posteriormente, camine por 5 minutos a paso normal.

FASE CENTRAL O ACTIVA:

Camine de 30 a 35 minutos caminata aumenta la intensidad que le permita respirar con tranquilidad.

FASE DE RECUPERACION:

Ejecute ejercicios de flexibilidad con las articulaciones más importantes del cuerpo, en forma similar a los ejercicios de calentamiento, pero sosteniéndolo hasta 30 segundos. Haga seis repeticiones, haga este plan 3 a 5 veces a la semana.

DE MASAJES A LOS MUSCULOS SENTADO, CON LAS PIERNAS EXTENDIDAS

La obesidad no distingue color de piel, edad, nivel socioeconómico, sexo ni área geográfica.

Recuerde: Que puede hacer ejercicio solo o acompañado. Sus logros lo animarán a continuar hasta lograr la meta

- Si tiene algún problema en columna, rodillas o tobillos, evite el trote o la carrera.
- Elija circuitos conocidos.
- Utiliza los parques de la ciudad.

NO SE DE PORVENCIDO. Disfrute de la actividad física que realice.

RUTINA IV: Caminar o bailar, nadar, hacer elíptica, andar en bicicleta

Plan de ejercicio: semanas 7 y 8

FASE DE CALENTAMIENTO:

Estire por 5 a 10 minutos las diferentes partes del cuerpo con movimientos lentos, en varios músculos, sosteniendo cada estiramiento de 10 a 30 segundos. No deberá sentir dolor. Posteriormente, camine por 5 minutos a paso normal.

FASE CENTRAL O ACTIVA:

Camine por 30 a 40 minutos caminata a una intensidad vigorosa, montar bicicleta, nadar, correr o trotar, elíptica más rápido.

FASE DE RECUPERACION:

Ejecute ejercicios de flexibilidad con las articulaciones más importantes del cuerpo, en forma similar a los ejercicios de calentamiento, pero sosteniéndolo hasta 30 segundos. Haga tres repeticiones, haga este plan 3 veces a la semana. Realice este plan de 5 a 7 días por semana.

RECUERDE

Invite a su familia y amigos a participar con usted.

No olvide hacer los ejercicios de recuperación al final de cada rutina, ya que los músculos están calientes, y estos ejercicios mejoran la flexibilidad.

Seleccione un horario que le permita ejercitarse diariamente y si es posible ponga una hora fija.

GUIA DE CAMINATA

Caminar una de las mejores formas de mantenerse activo físicamente y no cuesta nada.

Deja las excusas. ¡A CAMINAR!

Tiempo de calentamiento	Caminar rápido	Tiempo de recuperación	Tiempo total
Camine despacio durante 5 min.	Camine vigorosamente durante 5 min.	Camine despacio durante 5 min.	15 min.
Camine despacio durante 5 min.	Camine vigorosamente durante 8 min.	Camine despacio durante 5 min.	18 min.
Camine despacio durante 5 min.	Camine vigorosamente durante 11 min.	Camine despacio durante 5 min.	21 min.
Camine despacio durante 5 min.	Camine vigorosamente durante 14 min.	Camine despacio durante 5 min.	24 min.
Camine despacio durante 5 min.	Camine vigorosamente durante 17 min.	Camine despacio durante 5 min.	27 min.
Camine despacio durante 5 min.	Camine vigorosamente durante 20 min.	Camine despacio durante 5 min.	30 min.

BENEFICIOS

Caminar se caracteriza por un ejercicio de intensidad leve a moderada, se utilizan grandes grupos musculares y se puede realizar durante toda la vida.

¡Hasta puede hacer nuevas amistades caminando!

REGISTRÓ ACTIVIDADES

Cuantos días a la semana haces actividad física, y así podrás saber como estas

De 1 a 2 días



de 3 a 5 días



más de 5 días



SEDENTARIO



ACTIVO



MUY ACTIVO

Registra los días que realizas las siguientes actividades durante el mes.

Caminar más de 10 minutos continuos.

Subir y bajar escaleras.

Practicar algún deporte

Salir al parque

Series de ejercicios de calentamiento

TRONCO



CUELLO



EXTREMIDAD INFERIOR



Programa para Ganar Estatura de 99 días

Listado de ejercicios:

Estiramientos para la columna vertebral:

Ejercicio #1



De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, inclinamos el cuerpo hacia un lado. Nos ayudamos cogiéndonos el codo con la mano. (10 segundos cada lado)

Ejercicio #2



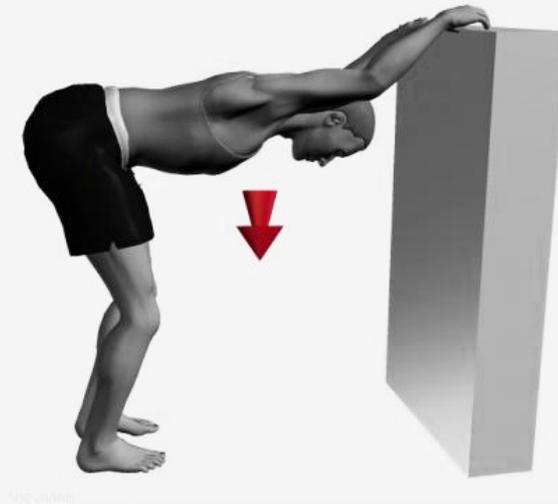
De pie, con las piernas separadas y ligeramente flexionadas, nos cogemos los tobillos por la parte interior, sin soltarlos estiramos la espalda hacia arriba. (10 segundos cada repetición)

Programa para Ganar Estatura de 99 días

Listado de ejercicios:

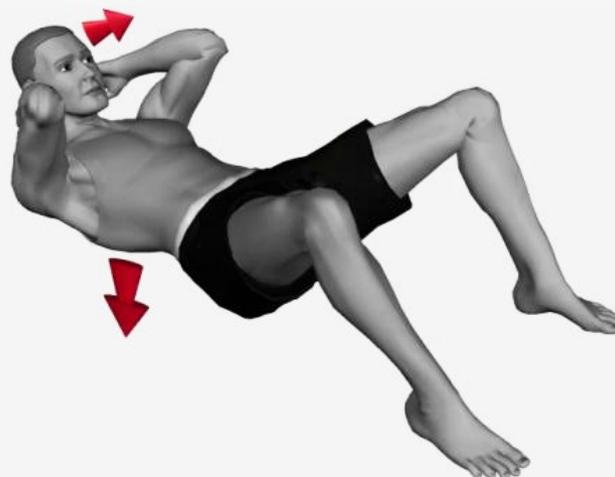
Estiramientos para la columna vertebral:

Ejercicio #3



De pie, con la piernas rectas, ligeramente separadas, inclinamos el cuerpo y apoyamos los brazos extendidos. Para estirar bajamos mas el cuerpo. (30 segundos cada repetición)

Ejercicio #4



Tumbados, con las piernas flexionadas, rodillas ligeramente separadas, levantamos la cabeza, manteniendo la espalda en contacto con el suelo. Podemos ayudarnos de los brazos. (5 segundos cada repetición)

Programa para Ganar Estatura de 99 días

Listado de ejercicios:

Estiramientos para la columna vertebral:

Ejercicio #5



De pie o sentados, estiramos lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándonos de la mano.
(10 segundos cada lado)

Ejercicio #6



De pie o sentados, con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tire de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta que la barbilla toque el pecho.
(20 segundos cada repetición)

Programa para Ganar Estatura de 99 días

Listado de ejercicios:

Estiramientos para la columna vertebral:

Ejercicio #7



Elevamos las manos, colocando los brazos en un ángulo de 90 grados, codos abajo. Desde esta posición movemos los codos hacia atrás.
(10 segundos cada repetición)

Programa para Ganar Estatura de 99 días

Listado de ejercicios:

Estiramientos para las piernas:

Ejercicio #8



Tumbado, con los brazos extendidos en cruz, flexionamos una pierna y giramos la cadera sin levantar los hombros del suelo. Podemos ayudarnos con un brazo. *(25 segundos cada lado)*

Ejercicio #9



Con una pierna apoyada en una silla o similar, inclinamos el cuerpo hacia adelante. *(15 segundos cada pierna)*

Programa para Ganar Estatura de 99 días

Listado de ejercicios:

Estiramientos para las piernas:

Ejercicio #10



Partimos de una posición erguida, flexionamos la espalda para tocarnos las puntas de los pies. Podemos flexionar ligeramente las rodillas.
(10 segundos cada repetición)

Ejercicio #11



Tumbados con el cuerpo estirado, flexionamos una pierna sobre el pecho ayudándonos con los brazos.
(20 segundos cada pierna)

Programa para Ganar Estatura de 99 días

Listado de ejercicios:

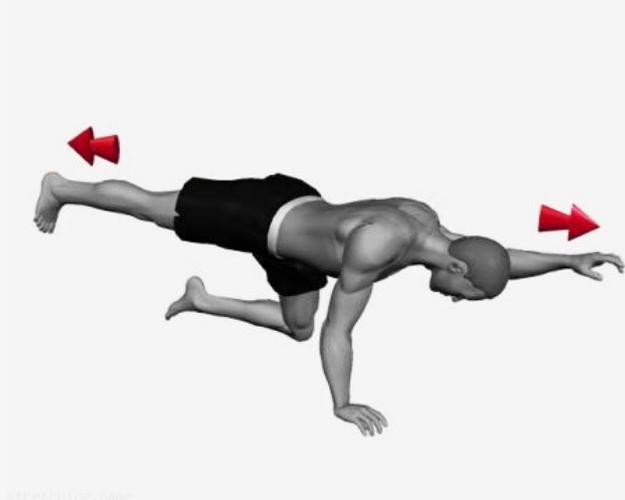
Estiramientos para las piernas:

Ejercicio #12



Tumbados, con una pierna flexionada, levantamos la otra estirada, estiramos bajando la pierna hacia la cabeza.
(10 segundos cada pierna)

Ejercicio #13



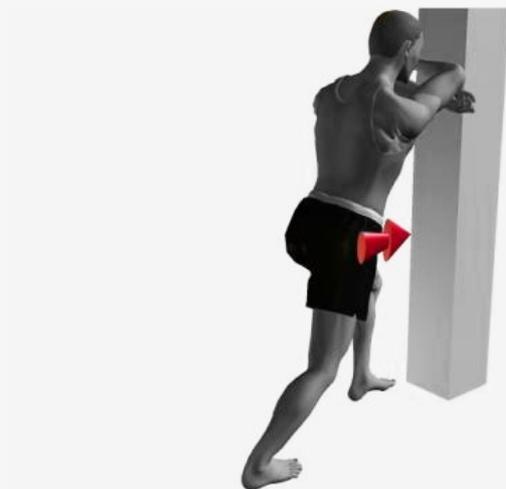
Ponerse a cuatro patas y estirar un brazo de un lado a la vez que se estira la pierna del lado contrario. Repetir lado opuesto.
(5 segundos cada lado)

Programa para Ganar Estatura de 99 días

Listado de ejercicios:

Estiramientos para las piernas:

Ejercicio #14



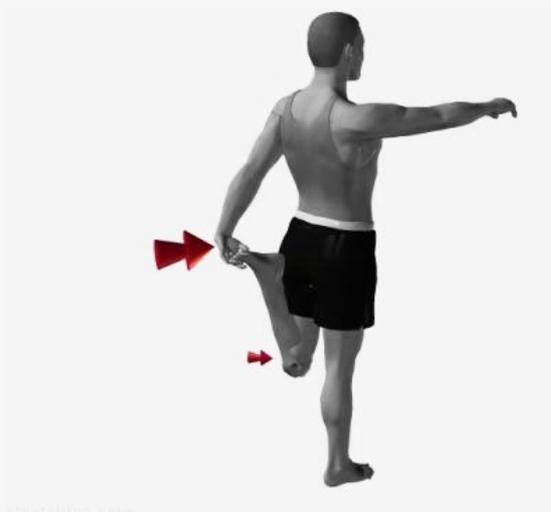
De pie, a escasa distancia de un punto de apoyo sólido y nos apoyaremos en él con los antebrazos, descansando la cabeza sobre las manos. Flexionaremos una pierna situando su pie en el suelo, frente a nosotros, mientras estiramos de la otra hacia atrás. Entonces, adelantaremos lentamente las caderas, manteniendo recta la parte inferior de la espalda. Mantener en el suelo la pierna estirada, con los dedos señalando hacia adelante o un poco hacia adentro.
(30 segundos cada pierna)

Programa para Ganar Estatura de 99 días

Listado de ejercicios:

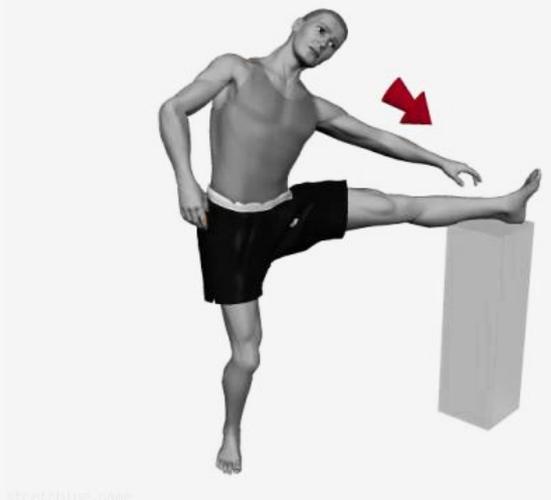
Estiramientos para las piernas:

Ejercicio #15



Para estirar los cuádriceps y la rodilla, nos sujetaremos la parte posterior de un pie con la mano, tirando de él lentamente hacia las nalgas.
(30 segundos cada pierna)

Ejercicio #16



De pie, colocamos una pierna estirada en un escalón de forma lateral, para estirar inclinamos el torso hacia ese lado.
(20 segundos cada pierna)

Programa para Ganar Estatura de 99 días

Listado de ejercicios:

Estiramientos para las piernas:

Ejercicio #17



Nos colocamos de rodillas con una pierna hacia adelante, hasta que su rodilla esté exactamente encima del tobillo, la otra rodilla en el suelo. Bajaremos un poco la cadera hasta sentir un estiramiento suave en la parte frontal de la cadera, en los tendones de la corva (la parte posterior de los muslos) y en la ingle. No debemos adelantar la rodilla que está sobre el tobillo.

(20 segundos cada pierna)

Programa para Ganar Estatura de 99 días

Listado de ejercicios:

Estiramientos para las piernas:

Ejercicio #18



Sentado, con las piernas estiradas, inclínese hacia delante y agarre los pies con las manos, tire de los pies hacia atrás en dirección al tronco.
(20 segundos cada repetición)

Ejercicio #19



Sentados, con una pierna estirada y la otra flexionada con la planta del pie tocando el muslo. Nos echamos hacia delante, cogiéndonos del tobillo.
(20 segundos cada pierna)

Programa para Ganar Estatura de 99 días

Listado de ejercicios:

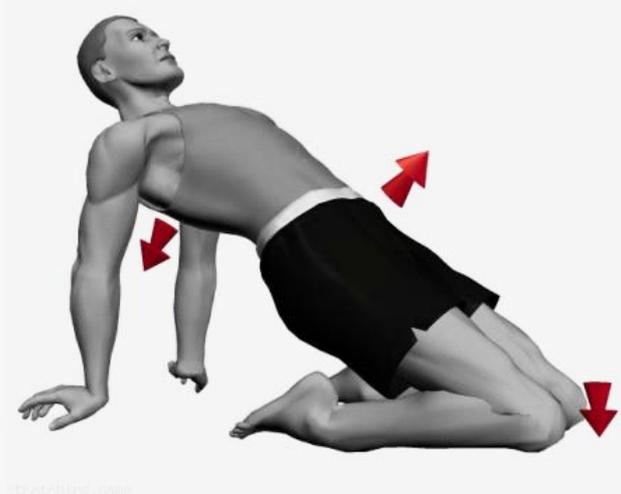
Estiramientos para las piernas:

Ejercicio #20



Tumbados sobre el costado, con la pierna inferior extendida, flexionamos la otra elevandola y ayudándonos con el brazo.
(10 segundos cada pierna)

Ejercicio #21



De rodillas con las piernas juntas. Apóyese en los brazos rectos, atrás, sin arquear la espalda. No apoye las nalgas en los talones y mantenga éstos a los lados de los muslos, con la punta de los pies dirigida hacia atrás. Mientras se inclina hacia atrás, contrayendo los glúteos y rotando la pelvis, evitando en todo momento que las rodillas se separen del suelo o se distancien entre ellas, ni los pies giren hacia afuera.
(20 segundos cada repetición)

Programa para Ganar Estatura de 99 días

Listado de ejercicios:

Estiramientos para las piernas:

Ejercicio #22



De pie, con una pierna ligeramente adelantada. Gire la parte superior del pie hacia delante, apoyando la parte superior de los dedos en el suelo. Presione los dedos hacia abajo utilizando el peso del cuerpo.
(10 segundos cada pie)

Programa para Ganar Estatura de 99 días

Listado de ejercicios:

Estiramientos para los brazos:

Ejercicio #23



De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, estiramos alternativamente los brazos intentando alargar una mano mas que la otra. (10 segundos cada repetición)

Ejercicio #24



De pie o sentados, con los brazos sobre la cabeza, se sostiene un codo con la mano del otro brazo. Lentamente, tiraremos el codo hacia la nuca. (15 segundos cada brazo)

Programa para Ganar Estatura de 99 días

Listado de ejercicios:

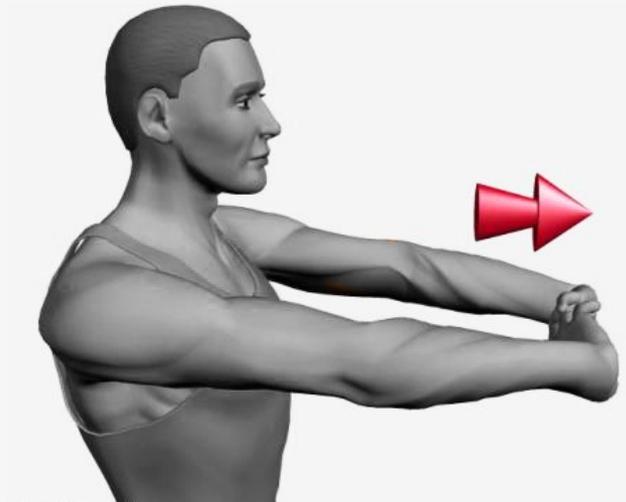
Estiramientos para los brazos:

Ejercicio #25



De pie o sentados, pasamos el brazo por encima del hombro contrario, estiramos ayudándonos con la otra mano.
(15 segundos cada brazo)

Ejercicio #26



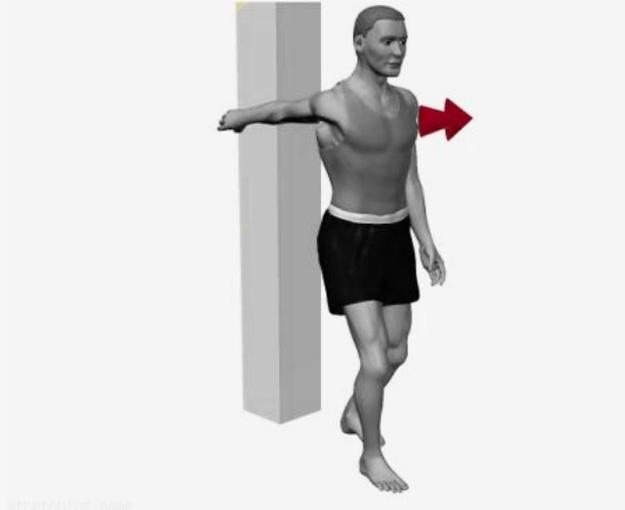
Entrelazamos las manos, con las palmas de las manos hacia delante, estiramos los brazos hacia delante.
(15 segundos cada repetición)

Programa para Ganar Estatura de 99 días

Listado de ejercicios:

Estiramientos para los brazos:

Ejercicio #27



De pie, con el brazo extendido en posición horizontal, con el cuerpo girado, nos agarramos a una columna y giramos el torso para estirar.
(15 segundos cada brazo)

Ejercicio #28



De pie o sentados, con los brazos estirados pegados al cuerpo, levantamos los hombros.
(5 segundos cada repetición)

Programa para Ganar Estatura de 99 días

Listado de ejercicios:

Estiramientos para los brazos:

Ejercicio #29



De pie o sentados, cruce una muñeca sobre la otra entrelazando las manos. estire y extienda los brazos hasta que las manos queden por encima de la cabeza y hacia atrás.
(15 segundos cada repetición)

Ejercicio #30



Arrodillados, con los brazos estirados y la manos apoyadas en el suelo, con las muñecas giradas. Movemos el cuerpo hacia atrás para estirar.
(20 segundos cada repetición)

Programa para Ganar Estatura de 99 días

Día #1

- Hacer 3 repeticiones de los ejercicios: 1, 5, 8, 11, 15 y 25, una serie en la mañana y otra en la noche
- Hacer ejercicios de respiración durante 10 minutos en cualquier momento del día.
- Hacerse masajes focalizados durante 20 minutos antes de dormirse.

Día #2

- Hacer 3 repeticiones de los ejercicios: 3, 7, 10, 20, 23 y 26, una serie en la mañana y otra en la noche
- Hacer ejercicios de respiración durante 10 minutos en cualquier momento del día.
- Hacerse masajes focalizados durante 20 minutos antes de dormirse.

Día #3

- Hacer 3 repeticiones de los ejercicios: 4, 5, 6, 9, 14, 24 y 27, una serie en la mañana y otra en la noche
- Hacer ejercicios de respiración durante 10 minutos en cualquier momento del día.
- Hacerse masajes focalizados durante 20 minutos antes de dormirse.

Día #4

- Hacer 3 repeticiones de los ejercicios: 2, 1, 12, 16, 28 y 29, una serie en la mañana y otra en la noche
- Hacer ejercicios de respiración durante 10 minutos en cualquier momento del día.
- Hacerse masajes focalizados durante 20 minutos antes de dormirse.

Día #5

- Hacer 3 repeticiones de los ejercicios: 1, 10, 13, 17, 18, 22, 23 y 30, una serie en la mañana y otra en la noche
- Hacer ejercicios de respiración durante 10 minutos en cualquier momento del día.
- Hacerse masajes focalizados durante 20 minutos antes de dormirse.

Programa para Ganar Estatura de 99 días

Día #6

- Hacer 3 repeticiones de los ejercicios: 3, 4, 7, 10, 19, 21, 24 y 27, una serie en la mañana y otra en la noche
- Hacer ejercicios de respiración durante 10 minutos en cualquier momento del día.
- Hacerse masajes focalizados durante 20 minutos antes de dormirse.

Día #7

- Hacer 3 repeticiones de los ejercicios: 2, 4, 5, 6, 11, 13, 23 y 27, una serie en la mañana y otra en la noche
- Hacer ejercicios de respiración durante 10 minutos en cualquier momento del día.
- Hacerse masajes focalizados durante 20 minutos antes de dormirse.

Día #8

- Hacer 3 repeticiones de los ejercicios: 1, 2, 7, 15, 17, 21, 29 y 30, una serie en la mañana y otra en la noche
- Hacer ejercicios de respiración durante 10 minutos en cualquier momento del día.
- Hacerse masajes focalizados durante 20 minutos antes de dormirse.

Día #9

- Hacer 3 repeticiones de los ejercicios: 3, 4, 5, 8, 9, 16, 17, 22, 26 y 30, una serie en la mañana y otra en la noche
- Hacer ejercicios de respiración durante 10 minutos en cualquier momento del día.
- Hacerse masajes focalizados durante 20 minutos antes de dormirse.

Día #10

- Hacer 3 repeticiones de los ejercicios: 1, 2, 6, 10, 20, 19, 21, 25, 28 y 29, una serie en la mañana y otra en la noche
- Hacer ejercicios de respiración durante 10 minutos en cualquier momento del día.
- Hacerse masajes focalizados durante 20 minutos antes de dormirse.

Programa para Ganar Estatura de 99 días

Día #11

- Hacer 3 repeticiones de los ejercicios: 2, 3, 7, 11, 12, 14, 18, 23, 24 y 27, una serie en la mañana y otra en la noche
- Hacer ejercicios de respiración durante 10 minutos en cualquier momento del día.
- Hacerse masajes focalizados durante 20 minutos antes de dormirse.

Día #12

- Hacer 3 repeticiones de los ejercicios: 1, 2, 5, 6, 9, 14, 15, 18, 22, 25, 26 y 30, una serie en la mañana y otra en la noche
- Hacer ejercicios de respiración durante 10 minutos en cualquier momento del día.
- Hacerse masajes focalizados durante 20 minutos antes de dormirse.

Día #13

- Hacer 3 repeticiones de los ejercicios: 3, 4, 5, 7, 13, 15, 17, 21, 27, 28, 29 y 30, una serie en la mañana y otra en la noche
- Hacer ejercicios de respiración durante 10 minutos en cualquier momento del día.
- Hacerse masajes focalizados durante 20 minutos antes de dormirse.

Día #14

- Hacer 3 repeticiones de los ejercicios: 1, 3, 5, 7, 11, 13, 17, 18, 23, 25, 26 y 29 , una serie en la mañana y otra en la noche
- Hacer ejercicios de respiración durante 10 minutos en cualquier momento del día.
- Hacerse masajes focalizados durante 20 minutos antes de dormirse.

Indicaciones: Realizar las rutinas de los 14 días 7 veces mas un día adicional ($14 \times 7 + 1 = 99$), siguiendo todas las demas recomendaciones que se encuentran dentro del libro.