

## راه های افزایش قد

**راه های افزایش قد** بسیار زیادی وجود دارد که خیلی از این روش های بلند شدن قد اصلا کار نمی کنند. ما در این مقاله تمام روش هایی که وجود دارند را بررسی کردیم و ما دقیق و با جزئیات گفتیم چه روشی برای چه سنی مناسب است.

در این پست به این اشاره کردیم اگر کودک هستید از چه روشی برای رشد قد استفاده کنید.

خودتان استفاده کنید و اگر در سن رشد نیستید می توانید از چه کار هایی برای **افزایش قد** پس اگر می خواهید با این راهکار ها آشنا شوید با **مستر قد** همراه باشید.



## راه های افزایش قد با توجه به سن

شما اگر به دنبال بلند شدن قدتون هستید اولین چیزی که باید در نظر بگیرید سن تون هستش.

قطعا فردی که در سن رشد باشه مثلا ۱۴ یا ۱۷ سالش باشه کار راحت تری نسبت به فردی که ۴۰ سالش هستش داره.

! اما این دلیلی نیستش که بگیم اگر سن شما بالا هستش رشد ندارید خیر

افرادی که در سن رشد هستند می توانند با **تغذیه** خوب و **ورزش** های مناسب رشد کنند.

اما اگر از دوران بلوغ گذر کرده اید می توانید از **عمل های جراحی** و **ورزش های خاص** استفاده کنید که مورد اول را خیلی توصیه نمی کنیم.

در ادامه در مورد هر روش با جزئیات بیشتر صحبت می کنیم.

# راه های افزایش قد

در ادامه به بررسی انواع راه و روش های رشد قد خواهیم پرداخت، اما شما برای اینکه بفهمید کدام راه برای شخص شما بهترین **نکته** است میتوانید از ما کمک بگیرید.  
شما میتوانید در بخش نظرات همین مقاله با ما در ارتباط باشید تا به شما بگوییم با کدام روش بهترین و سریع ترین نتیجه را میگیرید.

پکیج افزایش قد تضمینی تا 15 سانتی متر

از اینجا دانلود کنید



## قد بلند تر با ورزش

ورزش کردن همیشه شاید سریع ترین راه نباشه اما همیشه **بی خطر ترین** و بهترین روش بوده است

!! گزینه تمرین کردن هم برای **کودکان و نوجوانان** مناسب است هم برای فردی که **سن بالایی** داره، اما نه هر ورزشی

باید توجه کنید اگر می خواهید از طریق داشتن یک سبک زندگی سالم رشد کنید

را بخوانید باید اول یک آشنایی با این تمرین ها داشته باشید، پیشنهاد می کنم حتما مقاله **ورزش برای افزایش قد** تا **15 سانتی متر قد بلند** ما در آن پست همه تمریناتی که میشه انجام داد را بررسی کرده ایم که شما بدون توجه به سنتون از **7** تر خواهید شد

: این تمرینات به دو دسته اصلی تقسیم می شوند

## راه های افزایش قد

افزایش طول شما از ناحیه بالا تنه و پایین تنه که شما با توجه نیازتون می توانید از تمرین ها را انجام دهید.



### قد بلند تر با دارو

استفاده از دارو و شربت یکی از روش های محبوب بین افراد همیشه بوده و خواهد بود.

اما دارو ها دارای چندین عیب هستند که ما بررسی می کنیم مورد اول این است که دارو های خوب امروزه کمیاب و گران هستند

یعنی اگر واقعاً یک دارو خوب باشه با وضعیت تحریم امروزی خیلی کمیاب خواهد بود مورد بعدی که خیلی هم مهمه این است که خیلی از دارو ها جز **عوارض** خاصیت دیگه ای ندارند و صرفاً **جنبه تبلیغاتی** دارند

اگر شما دارویی را پیدا کردید و واقعاً به کاربرد آن اعتماد کامل دارید بگم ایراد دیگه ای که میشه به آن ها گرفت این هستش که کلا قرص و شربت فقط و فقط برای کودکانی که در **سنی قبل از بلوغ** هستند پاسخ گو و کاربرد دارد

جمع آوری کردیم که می با این حال ما لیستی از بهترین دارو و شربت هایی که موجود هستند را در مقاله **شربت افزایش قد کودکان** توانید بررسی کنید

برخی از دارو ها نه تنها قد شما را بلند تر نمیکند بلکه شما را دچار بیماری میکنند. برای مثال دیده شده برخی از افراد از دارو **نکته** اسوما در بزرگسالی استفاده میکنند که هیچ اثری نمی گیرند و فقط دچار آسیب میشوند باید توجه داشته باشید که تمام دارو ها زمانی موثر هستند که شما در سنین رشد باشید! بعد از سن رشد فقط با تمرینات اصلاحی میتوان قد کشید

## راه های افزایش قد



### عمل جراحی رشد قد

روش بعدی که امروزه خیلی از افراد به آن رو آورده اند **عمل های جراحی** هستند

در این عمل ها با جراحی روی پا های شما رشد ایجاد خواهد شد که دارای چند **ایراد بزرگ** است که باید در نظر گرفته شود

ایراد اول این هستش که **برای کودکان مناسب نیست** شما اگر سن پایینی دارید باید صبر کنید تا سن تون از بلوغ بگذرد

بعد از تمام شدن رشد قد طبیعی تون برید سمت این عمل ها , ایراد بزرگ بعدی به گفته افرادی که قبل تر جراحی داشته اند درد و **شکستگی های متعدد استخوان ها** هستش

الی ۴ سانتی متر افزایش در قد شما قابل دسترس است در آخر با توجه به این ایراد ها و هزینه بالای جراحی تا ۳

### تغذیه اصولی برای قد بلند شدن

اگر شما کودک هستید یا نوجوان این بخش برای شما است. یکی از اساسی ترین رکن های بلند شدن قد تغذیه خوب و اصولی است

اگر شما ندانید چه چیزی باید بخورید و حتی چه مواد غذایی خاصی را نباید بخورید رشد طبیعی قدتون خوب نخواهد بود

یا ۴۰ سالش باشد اهمیتی ندارد چون در سن اگر به صورت خلاصه بگویم مورد اول این است که تغذیه برای فردی که ۳۰ **رشد نیست**

اگر نمی) اما برای کودکان و به خصوص نوجوانان مهم ترین نکته است. در تغذیه اصولی و درست شما باید با توجه به تیپ بدنی

(را در ویکی پدیا مطالعه کنید دانید تیپ بدنی چیست **مقاله گروه های بدنی**

خودتون رژیم بگیرید و از گوشت و مرغ و ماهی و ویتامین های اساسی تغذیه کنید

# راه های افزایش قد

اگر نمیدانید دقیقا چطور باید برای رشد قد رژیم بگیرید، نگران نباشید! شما میتوانید به مقاله [برای افزایش قد چه نکته](#) مراجعه کنید تا اطلاعات بیشتری کسب کنید **بخوریم**.



## استفاده از هورمون رشد

مورد آخری که درباره راه های افزایش قد باید به آن اشاره کنم هورمون رشد است.

این روش فقط برای کودکانی که **مشکل هورمونی** دارند مناسب است. برای اینکه متوجه بشید این اختلالات هورمونی را دارید یا خیر باید آزمایش دهید.

بعد از آزمایش اگر مشکل داشتید با پزشک مشورت کنید و در صورت نیاز با استفاده از هورمون های رشد این مشکل را رفع کنید. به **رشد طبیعی** قدتون کمک کنید.

اگر در سن رشد نیستید این روش اصلا روی شما جوابگو نخواهد بود، توصیه میکنیم بعد از سن رشد از تمرینات اصلاحی استفاده کنید.

## راه های افزایش قد

این تمرینات قد شما را به صورت قطعی بین ۷ تا ۱۵ سانت بلند تر خواهد کرد! برای دریافت اطلاعات بیشتر میتوانید به صفحه **پکیج افزایش قد مستر قد** مراجعه کنید

### سوالات متداول رشد کردن قد

من ۴۰ ساله آیا میتونم قدم رو بلند کنم؟

بله، هر سنی که دارید با ورزش و تمرینات اصلاحی میتونید بدون آسیب قد بلند تر شوید

تا چند سانت جای رشد داریم؟

عدد دقیقی همیشه گفت چرا که هر کس ژنتیکی داره و با بقیه متفاوته اما با تمرین های اصلاحی از هفت تا پانزده سانتی متر رشد قد خواهید داشت

من صفحات رشدم بسته شده آیا میتونم رشد کنم؟

از طریق رشد قد طبیعی خیر اما با ورزش و عمل جراحی می توانید این کار را انجام دهید

چطور بفهمم صفحات رشدم بسته شده؟

باید به پزشک مراجعه کنید و بعد از گرفتن عکس از استخوان ها متوجه خواهید شد که صفحات رشد بسته شده یا خیر

### نتیجه گیری و پیام آخر

در آخر امیدوارم این مقاله برای شما مفید بوده باشه و تمام روش های عملی رشد کردن قد

آشنا شده باشید اگر سوالی داشتید و اگر هر بخش از مقاله برای شما نامفهوم بود در بخش نظرات با ما در میان بگذارید

کارشناسان ما در **مستر قد** آماده پاسخگویی به سوالات شما هستند