

# افزایش قد بعد از بلوغ

افزایش قد بعد از سن رشد یا بلوغ یکی از اهداف خیلی از افراد است.

آن دست افرادی که در کودکی خود رشد خوبی نداشته اند و الان بعد از بلوغ به دنبال رشد قد هستند.

اگر شما هم از این دست افراد هستید و خیلی نا امید شده اید اصلا نگران نباشید!!

در این مقاله مستر قد در مورد تمامی روش های [افزایش قد](#) برای سن بعد از بلوغ صحبت می کنیم و راهکار های عالی ارائه می دهیم.

در این مقاله با ما همراه باشید تا نکات جذابی در مورد افزایش قد بعد از بلوغ یاد بگیرید.

## آیا افزایش قد بعد از بلوغ ممکن است ؟

بله! شما ۱۰۰ درصد تضمینی می توانید بعد از بلوغ و سن رشد، قد بکشید! اما این موضوع آسان نیست و به راحتی نمی توانید این کار را انجام دهید.

شما برای اینکه بعد از بلوغ رشد کنید باید برخی کارها را انجام دهید و باید بسیار دقیق باشید.

اول از همه شما باید مکمل مصرف کنید و بعد باید تمرین های مناسب رشد قد انجام دهید. شما با انجام تمرینات مناسب می توانید قد بکشید!

در ادامه این مقاله کارهایی که باید انجام دهید تا رشد کنید را توضیح می دهیم! فقط در این بخش می خواستیم بگوییم که افزایش قد بعد از بلوغ ممکن است!

## مکمل غذایی و دارو مصرف نکنید

شاید بالای ۱۰۰ نفر به ما پیام داده اند و می گویند من فلان مکمل و یا فلان دارو هم مصرف می کنم یا می خواهم بخرم بنظر شما خوبه ؟

ما در جواب همیشه گفتیم خیر اصلا تاثیر ندارد، برای شما و به درد نمی خورد. برای این جواب دلیلی هم نداریم مورد اول شما دیگر در سن رشد نیستید.

و مکمل و ... در دوران کودکی و نوجوانی اهمیت دارد الان شما صفحات رشد شما بسته شده است. همچنین دارو ها و هورمون ها هم در دوران بزرگ سالی تاثیری ندارند البته اگر ضرری نداشته باشند.

## افزایش قد بعد از بلوغ

اما یک استثنا وجود دارد این که اگر شما بدنتان کمبود دارد مثلاً کمبود ویتامین و ... دارید. در این شرایط بله می‌توانید از مکمل‌های غذایی استفاده کنید.

اما باید زیر نظر پزشک استفاده کنید و همچنین زیاده روی نکنید و تغذیه را در اولویت اول قرار دهید.

اگر حس می‌کنید کمبود دارید حتماً با تغذیه به دنبال رفع کردن آن باشید نه با مکمل‌های مختلف سعی کنید بدنتان را به مکمل عادت ندهید.

**نکته:** همان‌طور که همیشه به این نکته اشاره کردیم مکمل‌ها بعد از سنین رشد هیچ اثری روی رشد قد ندارد. اما این دلیل نمی‌شود که در سنین قبل از بلوغ هم مکمل‌ها خوب باشند!

خیلی از مکمل‌ها هیچ اثری روی رشد قد ندارد. توصیه می‌کنیم حتماً از مکمل‌های ضروری مثل پروتئین یا ویتامین‌ها استفاده کنید.

## آرژنین بخورم برای افزایش قد؟

سوال دیگه ای که خیلی‌ها سوال می‌کنند این هست که من می‌خواهم رشد قد بیشتری داشته باشم و بهم گفتن آرژنین مصرف کن خیلی خوبه و باعث بلند تر شدن می‌شود آیا درسته؟

**خیر تاثیر ندارد** چرا این جواب رو می‌دهیم خب مورد اول ما طبق نظرات شما و کسانی که قبلاً استفاده کردند.

به این نتیجه رسیدیم ما همیشه سوال می‌کنیم از شما با روش‌هایی که تست کردین به افزایش قد رسیدید یا خیر؟

در **۹۹ درصد** از مواقع کسی نبوده که با آرژنین قدش بلند تر شده باشد. اون یکی درصد هم به ژنتیک بر می‌گرده که خیلی باید خاص باشه و دلیل دومی که داریم تجربی است.

شما بررسی کنید بدن سازهای معمولی و حتی حرفه‌ای انواع و اقسام **مکمل‌های ورزشی** رو مصرف می‌کنند.

با این تفاسیر الان باید قد همشون **۲ متر** باشد اما واقعاً به این شکل هستش؟؟ معلومه که نه! پس از خوردن **آرژنین** هم خودداری کنید چراکه نیازی نیست البته برای رشد قد بیشتر.

## خواب بعد از سن رشد چطور باشه؟

مورد بعدی که خیلی مطرح میشه این هست که مثلاً من ۲۷ سالم است اگر ساعت ۱۰ شب نخوابم روی قدم تاثیر می‌گذارد؟

## افزایش قد بعد از بلوغ

خیر، این موارد بیشتر به دوران بلوغ شما و زمانی که توی دوران رشد هستید بر می‌گردد.

اگر سن شما از بلوغ گذشته زیاد نیست درگیر این جور مسائل شوید. اما این دلیل نمیشه که کلاً به خواب اهمیت ندهید.

خوابیدن یکی از مهم‌ترین عوامل در استراحت و ریکاوری بدن است. ما پیشنهاد می‌کنیم ساعت ۱۱ بخوابید و ساعت ۷ یا ۸ بیدار شوید.

در نظر داشته باشید که این مورد در دوران نوجوانی و کودکی خیلی مهم‌تره اما شما هم تا این حد به آن اهمیت بدین کفایت می‌کند.

**توجه:** خوابیدن نقش مهمی در ریکاوری بدن شما دارد. اما توجه داشته باشید که خواب به تنهایی کافی نیست. اگر در سن رشد هستید باید حتماً به خواب توجه کنید.

اگر در سن رشد نیستید سعی کنید روی ورزش تمرکز کنید. نکته دیگر درباره خواب، مربوط به تغذیه است. شما باید یک وعده قبل از خواب میل کنید. شما می‌توانید از مکمل‌ها قبل از خواب استفاده کنید.

## عمل جراحی برای افزایش قد بعد از بلوغ

اما می‌رسیم به کارهایی که برای **افزایش قد بعد از سن رشد** می‌توانید انجام بدین. مورد اول عمل جراحی هست، که طبق تجربه کاربران ما تا چند سانتی متر به شما کمک می‌کند.

این عمل‌ها معمولاً **هزینه‌های خیلی بالایی** دارند و برای افراد عادی به صرفه نیستند.

همچنین از دیگر ویژگی‌های جراحی‌های رشد قد **درد زیاد** هست. طبق گزارش‌هایی که از کاربران جمع‌آوری کردیم اکثراً به این موضوع اشاره کردند. به همین خاطر در مقاله جدا نظرات کاربران را قرار دادیم.

اگر شما هم می‌خواهید این روش را امتحان کنید بهتر است قبل از جراحی **[خاطرات عمل جراحی افزایش قد](#)** کاربران مستر قد را بخوانید! قطعاً اگر از تجربه دیگران استفاده کنید می‌توانید نتیجه بهتر بگیرید.

و در هزینه و زمان و حتی سلامتی خود صرفه‌جویی کنید پس حتماً مقاله **تجربیات عمل برای قد بیشتر** را بخوانید و اگر نظری دارید در موردش به ما بدین تا منتشر کنیم.

## تمرینات متناسب با رشد قد را انجام دهید

## افزایش قد بعد از بلوغ

خیلی از کاربران هم هستند در مورد ورزش های مناسب بلندی قد می پرسند. ورزش های **والیبال و بسکتبال** و ... فقط برای دوستانی که در **سن بلوغ** هستند مفید است.

شمایی که سن رشد و بلوغ را رد کرده اید باید **تمرینات اصلاحی متناسب با افزایش قد** را انجام دهید.

این تمرینات **نوسان** های بدن شما را از بین می برد و باعث بلند تر شدن شما می شوند. این نوسان ها شامل **قوس و گودی کمر و افتادگی شانه و همچنین پرنانتری بودن پا ها** می باشد.

شما با این تمرین ها این نوسان ها را رفع می کنید و بلند می شوید. سوالی که در اینجا مطرح است این هست که **من قوس یا گودی ندارم آیا روی منم جواب میده ؟**

بله جواب میده چرا که گودی کمر در همه وجود داره اما برای برخی از افراد خیلی زیاد هست و شما واضح مشاهده می کنید. اما برای یک سری دیگر از افراد کمتر هست که دیده نمیشه اما هست.

این تمرینات معمولا در **بدترین حالت ۷ سانتی متر رشد** به شما می دهند و بسیار جذاب هستند به خصوص برای کسانی که بزرگ سال هستند.

**نکته:** حتما برای شما سوال شده است که چطور می توانید به تمرینات اصلاحی دسترسی داشته باشید ؟ شما می توانید با دریافت **پکیج افزایش قد مستر قد** به فهرست کامل این تمرینات دسترسی داشته باشید.

جهت دریافت اطلاعات بیشتر و دانلود تمرینات اصلاحی می توانید به صفحه **پکیج افزایش قد مستر قد** مراجعه کنید.

## سوالات درباره افزایش قد بعد از بلوغ

آیا رشد قد بعد از ۲۰ سالگی ممکن است ؟

بعد از سن رشد شما می توانید رشد قد داشته باشید! اما به صورت طبیعی این رشد صورت نمی گیرد. همچنین شما بعد از بلوغ نمی توانید با قرص یا دارو رشد داشته باشید. بعد از سن رشد شما باید از تمرینات اصلاحی استفاده کنید تا رشد کنید! تمرینات اصلاحی وابسته به سن نیست و با هر سن و سالی که باشید قد شما را بلند خواهد کرد.

برای رشد قد پس از بلوغ باید چه کاری کنم ؟

اگر صفحات رشد شما بسته شده باشد، شما به هیچ وجه رشد طبیعی نخواهید داشت! اما یک راه برای رشد قد پس از بلوغ وجود دارد! شما می توانید از تمرینات اصلاحی استفاده کنید. این تمرینات نوسانات بدن شما مثل قوس، گودی، افتادگی شانه و ... را از بین می برد و قد شما را بلند تر می کند. شما می توانید با تیم مستر قد در ارتباط باشید تا این تمرینات را دریافت کنید.

## نتیجه گیری و پیشنهاد

در این مقاله مستر قد صرفا در مورد **افزایش قد بعد از سن رشد** صحبت کردیم و نکاتی که مطرح شد به درد افراد کودک و نوجوان نمی خورد.

اگر بزرگ سال هستید حتما از مواردی که مطرح شد استفاده کنید و سعی کنید بهترین روش را برای خودتان انتخاب کنید

تا با حفظ سلامتی به زیبایی بیشتر و اندام بهتر هم برسید و مورد بعدی اگر هر سوالی داشتید.

اگر هر سوالی در مورد افزایش قد بعد از بلوغ برای شما مانده است، نگران نباشید! در بخش نظرات با ما در ارتباط باشید.