



# เคล็ดลับเพิ่มสูง

• ข อ ง | ตั้ ก ว ย | รื ย น •



## ดื่มนม

รสจืดวันละ **2** แก้ว

## นอนหลับพักผ่อน

วันละ **9-11** ชั่วโมง

## กระโดดโลดเต้น

**60** นาที ทุกวัน

## กินไข่

วันละ **1** ฟอง

ช่วงเวลาทอง (Golden period) ของเด็กในการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว

### เด็กผู้หญิง

จะเริ่มในช่วงอายุ 9 - 10 ปี  
ความสูงจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว  
จนถึงอายุ 16 - 18 ปี  
ความสูงจะค่อนข้างคงที่

### เด็กผู้ชาย

จะเริ่มในช่วงอายุ 10 - 12 ปี  
ความสูงจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว  
จนถึงอายุ 18 - 20 ปี  
ความสูงจะค่อนข้างคงที่