

9

身長を伸ばす生活習慣

3食バランスの取れた食事

- 「低栄養」、「肥満」は成長ホルモンの分泌を悪くします
- 夜食は成長ホルモンの分泌を悪くします



睡眠

- 成長ホルモンは寝入り鼻に多く分泌されます
「寝る子は育つ」は科学的に証明されています



適度な運動

- 適度な運動は成長ホルモンの分泌を促します

