

Por @Mr.mandibulas

# Guía definitiva para maximizar tu altura.



## Índice

- Descargo de responsabilidad
- Introducción
- El 80/20

## Modulo 1

- Duerme como un bebe
- Que consumir
- Hormonas en estado optimo
- Que deporte es el mejor
- Lo que nunca debes de hacer

## Modulo 2

- Método de microfracturas
- Método especial de sueño
- La verdad de los estiramientos.
- Suplementos
- Cirugías

## Modulo 3

- Fraudea
- Zapatos con suela alta
- Plantillas
- Lo ultimo

## Descargo de responsabilidad

Lo que vas a leer a continuación es una guía que bien utilizada puede ayudarte a ganar mayor altura, basado en la ciencia y siendo selectivo entre toda la basura que abunda por internet, todo lo que veras te aportara.

Pero no me hago responsable de un uso indebido de la guía, usala sabiamente y bajo tu responsabilidad, siempre tomando las mejores tomas de seguridad.

# Introducción

No te voy a engañar ni a escribir de más, por que eh visto y leído cada video y libro basura de mas de 500 páginas que lo único que hace es perder el tiempo con ejercicios que al final no funcionan.

Voy a ir al problema, ¿quieres aumentar tu altura? Te enseñare los hábitos que funcionan y los que no, punto.

Esta guía es la definitiva, léela cada que te haga falta.

Primero, vamos a dividir la información en 3, modulo 1 hablaremos de lo fundamental que todos deberíamos de hacer sin falta y nos potencia mucho.

En el modulo 2 hablaremos de técnicas mas fuertes y que funcionan incluso si tienes más de 20.

En el modulo 3 encontraras hacks que pueden darte enseguida de 10 a 15 cm más de altura.

importante aclarar que estos hábitos sirven especialmente hasta **los 21 en hombres y 17 o 18 en mujeres** pero los ejercicios de el modulo 2 y 3 sirven a cualquier edad, sin embargo es fundamental que aplique lo del primer modulo por que te potenciara al hacer el modulo 2, cumple los 3 módulos al pie de la letra sin importar tu edad, aunque es cierto que es más rápido cuando estas en la pubertad.

Estamos a punto de empezar.

## El 80/20

Según estudios previos, nuestra **altura** está determinada en un 80% por los genes. El otro 20% **depende** de factores como la nutrición y el medio ambiente.

Tenemos un 20% que explotar.

Tu puedes tener el potencial genético de medir 2 metros, pero si tus hábitos y estilo de vida son pésimos, con suerte llegarás al 1.70cm.

No todo es genético, tus hábitos influyen.

Pero tus mejoras estarán ligadas a tu genética.

Solo quédate con que vamos a explotar ese 20% para ver cuántos cm puedes aumentar.

## Modulo 1

### Duerme como un bebe

La hormona de crecimiento es la principal hormona que nos ayuda en el crecimiento.

Durante el sueño aumenta la secreción de la hormona del crecimiento. Esto sucede en la fase No-REM de sueño, es decir durante el periodo de sueño profundo cuando la glándula hipófisis anterior sintetiza la hormona de crecimiento GH (Growth Hormone), también conocida como hormona somatotrópica.

Se cree que el pico de liberación máximo de la hormona se produce en promedio entre una y dos horas después del inicio del sueño.

Para optimizar tu estatura, la hormona de crecimiento debe de ser optima y para eso necesitas dormir más y mejor.

Lo mas importante es que nunca te desveles y tengas un horario regular de sueño (dormir siempre a la misma hora)

Dile si a las siestas, También puede liberarse la hormona durante la siesta, en el período de fase no-Rem, aunque éstas sean más cortas.

Si te preguntas que tanto debemos dormir, la respuesta varia dependiendo de tu edad.

#### **Edad Cantidad de sueño recomendada**

0-3 meses 14-17 horas en total

4 a 12 meses 12 a 16 horas en total

1 a 2 años 11 a 14 horas en total

3 a 5 años 10 a 13 horas en total

9-12 años 9-12 horas en total

13-18 años 8-10 horas en total

18 a 60 años al menos 7 horas por noche

61 a 64 años 7 a 9 horas por noche

### Que consumir

No te voy a decir cuantas calorías comer por que eso varia dependiendo de la persona, su peso, estatura, etc.

Tampoco darte una dieta en específico.

Solo toma esta regla de oro: trata de consumir al menos una vez al día los siguientes nutrientes.

Calcio, magnesio, vitamina D, vitamina K y omega 3.

Te explico la cantidad optima y algunos alimentos que contienen estos nutrientes en la siguiente tabla.

nutriente	Ingesta diaria ideal	Alimentos/suplementos recomendados
calcio	1300 mg	Leche, queso, caldo de huesos.
magnesio	420 mg	Salmon, halibut, quinua, almendras, frijoles, suplementos en píldoras, spray de aceite suplementario
Vitamina D	20 mcg	Pescado aceitoso como el Salmon, sardinas, caballa y el arenque, carne roja, hígado, piel de pollo, huevos (yema de huevo)
Vitamina K	120 mcg	Natto, Chucrut, en especial quesos duros, hígado y otros órganos, carne, chanco, yema de huevo, pollo.

Omega 3	450 mg	Aceite de pescado, salmon, arenque, bacalao, aceite de bacalao, suplementos en píldoras.
---------	--------	--

Ve agregando a tu nevera alimentos como estos o variantes.

### Hormonas en estado óptimo.

Es fundamental tener la hormona de crecimiento en el mejor estado posible, a continuación, veras la influencia de hormonas y nutrientes.

#### Nutrientes y salud ósea

##### Papel de los nutrientes en la salud ósea

Calcio	Necesario para producir fosfato de calcio y carbonato de calcio, que forman los cristales de hidroxapatita que dan dureza al hueso.
Vitamina D	Necesario para la absorción de calcio.
Vitamina K	Apoya la mineralización ósea; puede tener un efecto sinérgico con la vitamina D.
Magnesio	Componente estructural del hueso.
fluoruro	Componente estructural del hueso
Omega 3	Reduce la inflamación que pueda interferir con la función de los osteoblastos.

#### Hormonas que afectan al sistema esquelético

Hormona	Rol
Hormona de crecimiento	Aumenta la longitud de huesos largos, mejora la mineralización y mejora la densidad ósea.
Tiroxina	Estimula el crecimiento óseo y promueve la síntesis de la matriz ósea.
Hormonas sexuales	Promueve la actividad osteoblástica y la producción de matriz ósea; responsable del estirón del crecimiento adolescente; promueve la conversión de la placa epifisaria a la línea epifisaria.

calcitriol	Estimula la absorción de calcio y fosfato del tracto digestivo.
Hormona paratiroidea	Estimula la proliferación y reabsorción de osteoclastos de Done por los osteoclastos; promueve la reabsorción de calcio por los túbulos renales; aumenta indirectamente la absorción de calcio por el intestino delgado.
calcitonina	Inhibe la actividad de los osteoclastos y estimula la absorción de calcio por los huesos.

Es importante el consumo de estos nutrientes y los hábitos o suplementos que aumenten estas hormonas, tu crecimiento y salud se verá potenciado.

### Que deporte hacer

El ejercicio es fundamental para tu estatura así que escoge con sabiduría.

No es lo mismo que practiques ajedrez a que si practicas atletismo.

El ejercicio es fundamental pero no todos te ayudan a crecer de la misma manera.

Deportes que yo te recomiendo que hagas son los siguientes: salto triple, salto largo, salto de altura, velocidad o sprint (todos son de atletismo), básquet, etc.

En especial cualquier deporte donde uses mucho las piernas de una manera rápida, intensa, explosiva y al aire libre.

Esto ayuda a crecer incluso cuando pasas los 21 por las microfracturas que te explicare en el módulo 2.

### Lo que nunca debes hacer

- Fumar.
- Estar encorvado.
- Desvelarte.
- No tomar siestas.
- Comer basura que no aporta en nada.
- Estar mayor tiempo sentado que parado.
- Tomar demasiado alcohol.

- Vida sedentaria sin ejercicio.
- Hacer un déficit calórico demasiado fuerte mientras estas en etapa de crecimiento.
- Consumir demasiada azúcar.
- Dormir poco.



# Modulo 2

## Microfracturas

Este método es bastante innovador y experimental, sin embargo, los resultados han mostrado una alta efectividad y eficiencia para hacer crecer las espinillas (hueso tibial), estos huesos son altamente sensibles al estrés

debido a su función, que es sostener todo el peso corporal.

El plan de este método es utilizar la Ley o el principio de Wolff para generar nueva masa ósea para rellenar las microfracturas de estrés, terminando en aumento de altura debido a aumento de masa y densidad ósea. Este no es un método demasiado simple ya que requiere un correcto equilibrio entre el estrés y la recuperación, por lo que el enfoque en la recuperación no es menor e involucra aspectos como la dieta, los hábitos de sueño, los hábitos nutricionales y una forma particular de descansar durante las noches.

Para crear estas microfracturas, necesitamos estresar el hueso tibial y fibular con actividades que induzcan la resistencia, sujeción y sobrecarga del cuerpo. Estas actividades son bastante sencillas de realizar y en su mayoría requieren el aumento de la capacidad atlética.

¿Recuerdas cuando te di los mejores deportes para hacer?

Pues exactamente esos son los mejores para crear microfracturas de manera natural.

Aunque puedes hacerlos de manera aislada yo te recomiendo que lo hagas junto al deporte para evitar lesiones.

Y no te preocupes porque aunque suene feo el decir microfracturas, es algo natural y que pasa siempre, el hueso se adapta y se vuelve mas fuerte, grande y resistente, lo mismo pasa en otras partes del cuerpo con otros deportes.

Para generar microfracturas debes de saltar o correr y generar un gran impacto en la tibia (exactamente lo que hace los deportes que te di de ejemplo)

Puedes hacerlos por separados o inscribirte con un profesor al deporte, mi mejor recomendación es que te metas con un entrenador, si lo haces solo en tu casa puedes doblarte el tobillo, el entrenador de ese deporte primero te hará fortalecer tus músculos para que eso no pase.

Yo en lo personal practico salto triple desde mis 14 años y el impacto que generaba en mi tibia era inmenso que me dejaba dolido por días y era insoportable pero mi entrenador me decía que es por el impacto y eso es temporal.

Mi entrenamiento era puros saltos y correr distancias largas y cortas, me hacía saltar con pesas, saltos explosivos, saltos a la arena, sentadillas con saltos, etc.

Aquí te dejo un video de cómo era mi deporte: [https://youtu.be/HHE\\_X9GuP1k](https://youtu.be/HHE_X9GuP1k)

Fíjate el impacto que genera en la tibia es brutal.

Si van a hacer esto métense al deporte con un entrenador de este deporte de su país.



Evidencia de mis competencias de salto triple a nivel nacional.

### Método especial de sueño

Esta es opcional he leído mucho que, si funciona, yo no la he probado y solo les daré el conocimiento sobre esta técnica por si quieres aplicarla.

Para extender nuestras espinillas en nuestra fase de reposo o curar en un estado extendido, necesitamos

entrar en esta rutina.

-Duerme mirando al techo y con la postura adecuada de la cabeza.

-Ponga unas almohadas debajo de las rodillas para que sus piernas se levanten por las rodillas y cuelguen

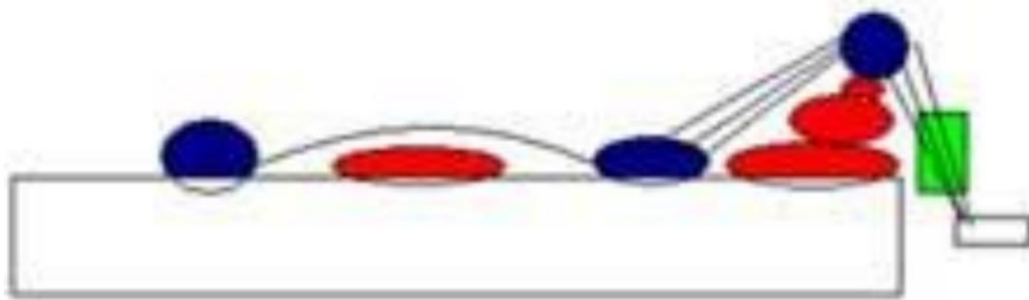
por las espinillas.

-Ponte pesas en los tobillos para que tus espinillas reciban un peso adicional que tira hacia el vector de

fuerza gravital.

Esto permite que sus espinillas se curen en un vector vertical para que su proceso de curación se realice

en un estado ya extendido y propenso a obtener aún más extensión debido a la posición de los huesos.



Metraje de uno de los creadores de la técnica

Si no te sientes cómodo al hacerla no lo hagas, es mas importante un buen sueño.

### La verdad de los estiramientos

Los estiramientos no sirven a largo plazo, pero a corto plazo son efectivos y pueden darte de a 2 a 4 cm más de altura, pero los perderás en un par de horas.

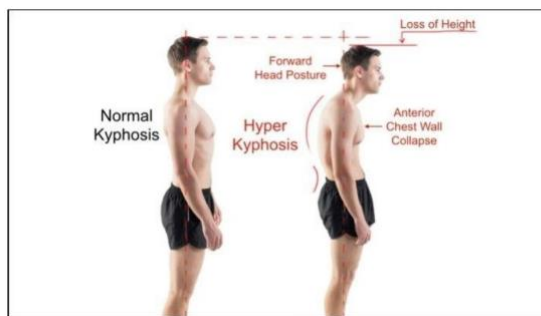
Puedes usarlos antes de ir a una junta, salir con alguien o lo que sea y quieres que te vean mas alto. Pero a largo plazo no sirve.

Te dejare unos cuantos ejercicios de estiramientos, pero si no los quieres sáltate este capítulo.

## 1.Los estiramientos

Cuando nos estiramos para alcanzar la altura, nuestros objetivos se concentran en dos métodos principales; La descompresión espinal, al descomprimir la columna, crea más espacio intervertebral que puede ocupar hasta 4 cm; Estiramiento del hueso de la espinilla, las espinillas son responsables de una gran parte de tu altura y soportan todo el peso de tu cuerpo, al estirarlas puedes forzar al hueso a agrandarse y tener más altura como resultado.

Esto también tiene que ver con la postura, la mala posición de los huesos también puede llevar a una pérdida de centímetros debido a la inclinación hacia adelante o hacia atrás.



La siguiente es una lista de todos los estiramientos que apuntan a dicho hueso:

### Desplazamiento pélvico

¿Cuántas horas al día suele sentarse? ¿Sabías que estar sentado durante muchas horas afecta tu altura? La forma cambiante de la columna y los desequilibrios musculares asociados son causados por períodos prolongados de estar sentado, lo que afecta el crecimiento de su cuerpo. El desplazamiento pélvico es uno de los mejores ejercicios para aumentar la altura y alejarse de los resultados negativos de sentarse.

Aumenta la curvatura de la columna inferior y la de la espalda superior; aumenta su altura y corrige la inclinación pélvica anterior / posterior.

Pasos a seguir:

- Acuéstate en la colchoneta con los hombros apoyados en el suelo.
- Mantenga los brazos estirados a los lados con las palmas hacia abajo.
- Dobla las rodillas y acerca los pies a las nalgas.
- Arque la espalda para que la pelvis se levante.
- Empuja las nalgas y deja que las piernas y los hombros soporten tu peso.
- Mantenga la posición durante al menos 30 segundos y repita.



### **Colgando**

Colgar su cuerpo con el apoyo de sus manos le ayuda a estirar los músculos. Generalmente, la gente se cuelga de una barra. Para realizar este ejercicio y aumentar la altura un kilómetro más, haz dos o tres dominadas. ¿No tienes una barra de dominadas? No hay problema, levanta la rama de un árbol. Asegúrese de que su soporte sea resistente y pueda soportar todo el peso de su cuerpo. Después de todo, no querrá que se caiga el soporte y se rompa los huesos.

Pasos a seguir:

- Sube y agárrate a la barra.
- Mantenga los brazos y la columna rectos.
- Permanece en la posición durante 30-60 segundos.
- Repetir lo mismo al menos tres veces al día.

Curvas verticales

Las curvas verticales hacen que los músculos del área de la pantorrilla se expandan en dirección vertical y, por lo tanto, mejoran su altura.

Pasos a seguir:

- Párate y coloca las piernas ligeramente separadas.
- Agacharse y tratar de tocar el suelo sin doblar las rodillas.



### **Estiramiento de pie**

Este ejercicio es similar al ejercicio de flexión vertical. La única diferencia es que mientras está de pie en lugar de separar las piernas, debe mantenerlas unidas. Como siguiente paso, inclínate y trata de tocarte los dedos de los pies. No olvide mantener las rodillas rectas mientras realiza el ejercicio.

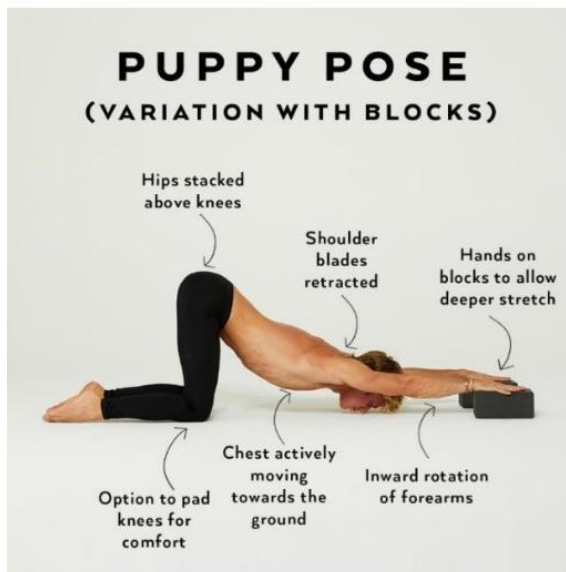


### **Postura del perrito**

Este ejercicio para aumentar la altura flexiona la columna vertebral, los músculos de las piernas y alarga los huesos.

Pasos a seguir:

- Comience colocando sus cuatro patas (manos y rodillas) sobre la alfombra.
- Alinea tus rodillas con tus caderas y tus manos con tus hombros.
- Enrede los dedos de los pies y camine con las manos unos centímetros hacia adelante.
- Estire las caderas hacia atrás hasta la mitad de los pies y sienta un buen estiramiento en la parte inferior del cuerpo.
- Mantenga esta posición durante 60 segundos y relájese.



### Estiramiento lateral

El estiramiento lateral hará que los músculos crezcan y también los alargará. Este ejercicio para aumentar la altura estira y fortalece especialmente los músculos intercostales. Mientras hace un estiramiento lateral, asegúrese de sentir que los músculos se tiran a lo largo de su costado desde la parte inferior de la espalda hasta el hombro para lograr aumentar el crecimiento en altura.

Pasos a seguir:

- Párate derecho con los pies juntos.
- Junte las manos estirándose sobre la cabeza.
- Dobla la parte superior de tu cuerpo hacia la izquierda / derecha.
- Mantener el estiramiento durante 20 segundos y volver a la posición inicial.
- Repita el estiramiento dos veces y cambie de lado para hacer el estiramiento en la dirección opuesta.





### **Arco de estocada baja**

Inclinar la espalda y la parte superior del cuerpo siempre resultará en un aumento de su altura. La parte superior del cuerpo es difícil de desarrollar, pero con el arco de estocada bajo puedes fortalecer y estirar la espalda bastante bien. Este ejercicio también sirve para alargar las piernas y los huesos de los hombros.

Pasos a seguir:

- Cierre las palmas de las manos con los dedos y estire los brazos hacia la parte delantera de la pierna derecha.
- Dobla tu pierna derecha y estira tu pierna izquierda mientras haces el paso 1.
- Estira lo más que puedas y permanece en la postura durante 30 segundos. Haz lo mismo en el otro lado



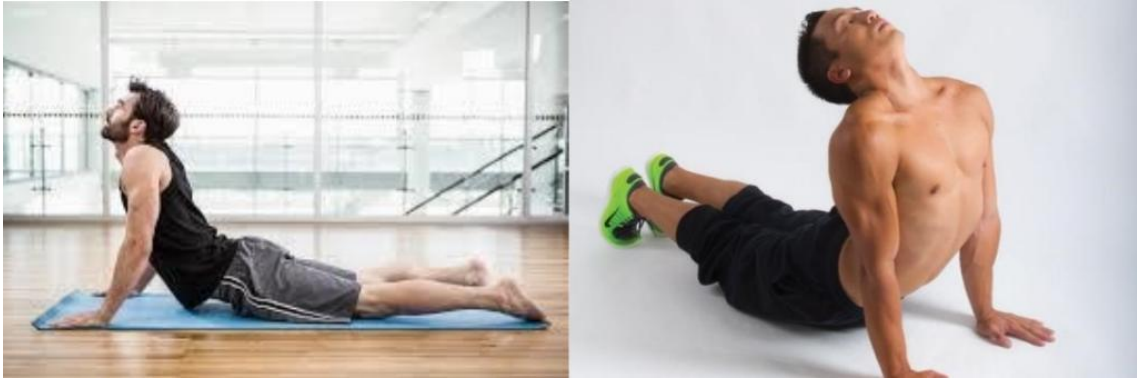
### **Estiramiento de cobra**

La postura de la cobra estira los músculos de los hombros, el pecho y los abdominales mientras fortalece la columna vertebral.

Pasos a seguir:

- Túrete en el suelo boca abajo.
- Coloque las palmas de las manos en el suelo debajo de los hombros.
- Levante la barbilla mientras arquea la columna para formar un ángulo elevado.
- Arquear hacia atrás lo más lejos posible y permanecer en la posición durante al menos 30 segundos.
- Cinco repeticiones deberían ser lo suficientemente buenas para comenzar con el ejercicio inicialmente. 1:30 minutos también funcionaría perfectamente.

Extras de este ejercicio en particular: un estudio realizado por científicos rusos en 2001, en el que los participantes mantuvieron la pose durante 2-3 minutos, encontró que luego sus niveles de testosterona habían aumentado un promedio del 16%, pero algunos hasta el 33-55%. . La clave de la postura es levantar la cabeza y el pecho sin la ayuda de los brazos, presionando el hueso púbico contra el suelo.



## Suplementos

Abstente de lo que leerás a continuación si eres menor de 18, es por tu seguridad.

Todo esto puede darte un empujón extra.

-INYECCIONES DE HGH / SOMATOTROPINA / IGF-1: ESTO PERMITE UN ANABOLISMO DE HUESO ENORME

EN DOSIS SUPRANATURALES.

-MK-677 (IBUTAMOREN): SECRETAGOGUE DE HGH, AL TOMARLO, NATURALMENTE DESACTIVARÁ LA

LIBERACIÓN DE LA HORMONA DE CRECIMIENTO IMITANDO LA HORMONA DEL HAMBRE GHRELIN.

-AYUNO + EXCEDENTE: 18 HORAS DE AYUNO + UN EXCEDENTE CALÓRICO TENDRÍA UN EFECTO SIMILAR

AL TOMAR MK-677 YA QUE SE REPETIRÁ EL MISMO PRINCIPIO.

- AUMENTA LA TESTOSTERONA / SUPLEMENTO DE TESTOSTERONA: AUMENTA EL ANABOLISMO ÓSEO.

## Cirugías

Existe una cirugía dolorosa y costosa para la altura.

El costo supera los 75000 dólares.

Te promete aumentar 7.5 cm.

Se realiza en estados unidos y rusia.

Es un procedimiento donde literalmente te parten la tibia en 2.

Te deja en cama sin poder hacer nada durante muchos meses.

No la recomiendo a no ser que estes dispuesto a pagar el precio y estar mucho tiempo de recuperación.





## Modulo 3

Aquí se vienen los hacks para parecer de inmediato mucho mas alto.

### Fraudea

La mayoría de los famosos se aumentan de 5 a 10 cm y nadie se da cuenta.

Dwayne Jonhson dice medir 1.96 cuando en realidad debe de medir 188, como él hay muchísimos mas.

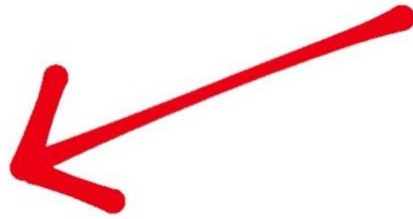


---

## Dwayne Johnson / Estatura

---

1.96 m



---

## Ndamukong Suh / Estatura

---

1.93 m



La gente no se da cuenta de esto y simplemente se lo cree, ya que decir que mides 5 mas no hace mucha diferencia.

A lo que quiero llegar es que te aumentes 5 a 6 cm como máximo a tu altura real.

Si mides 1.75 di que mides 1.80, nadie notara la diferencia.

No te aumentes demasiado por que será sospechoso.

### Zapatos con suela alta

Como su nombre lo dice, cómprate zapatos con una suela máximo de 5 cm

Asegúrate de comprar uno del mismo color todo el zapato para que no se distinga dónde empieza la suela.



### Plantillas

Ten cuidado, no te consigas unas muy altas puede que te dobles el tobillo, entre 5 a 7 cm es ideal.

Puedes conseguirte ese tipo de plantillas en Amazon.



### Lo ultimo

También trabaja en tu marco, ya que esto te hará ver enorme y dará la credibilidad cuando fraudees tu altura y todos te creerán.



Aquí la roca parece de 2 metro por la brutalidad de su marco (medida de hombro a hombro)

El cabello abundante hará que por lo menos te veas 2 cm más alto, así que no te lo cortes.



Saquemos cuentas, pon que mides 1.70, con zapatos con suela alta aumentas 5 cm + plantillas altas de 5cm + cabello abundante que te da 2 cm + fraudear tu altura diciendo que mides 5 cm más de lo real.

De 1.70 pasas a 1.87 y eso si contar las ganancias en cm de los hábitos de el módulo 1 y 2.

Si llegaste hasta acá y te sirvió de algo esto házmelo saber y suscríbete a mis redes sociales.

Gracias por adquirir la guía.