


# 15 Makanan Peninggi Badan Untuk Orang Dewasa yang Cepat dan Alami

 [peninggibadanipasuheti.blogdetik.com/2017/11/15/15-makanan-peninggi-badan-untuk-orang-dewasa-yang-cepat-dan-alami](https://peninggibadanipasuheti.blogdetik.com/2017/11/15/15-makanan-peninggi-badan-untuk-orang-dewasa-yang-cepat-dan-alami)

## 15 Asupan Minuman dan Makanan Peninggi Badan Untuk Orang Dewasa yang Cepat dan Alami Penuh Vitamin, Gizi serta Nutrisi Terbaik.

Berikut ini adalah artikel yang akan membahas mengenai **makanan peninggi badan untuk orang dewasa** yang tercepat dan alami.

Agar tidak salah dalam pemahamannya sebaiknya baca artikel ini dengan teliti dan silahkan save linknya untuk dibaca lagi dikemudian hari supaya tidak lupa.

Memiliki tubuh tinggi bisa jadi adalah mimpi banyak orang walupun usia sudah dewasa.

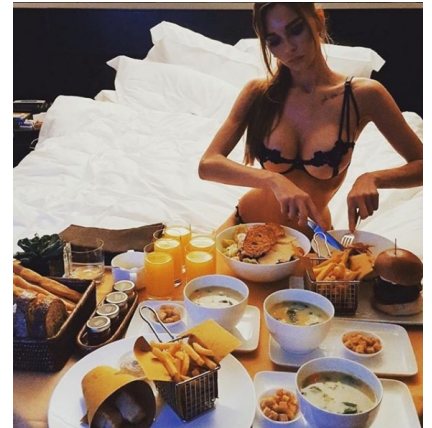
Jika postur tubuh tinggi, maka tentu saja dapat menjadi pusat perhatian.

Seorang pria yang memiliki postur badan tinggi tegap, tampan dan macho tentu akan lebih terlihat menarik bagi wanita dibandingkan pria bertubuh pendek.

Hal ini juga berlaku pada wanita, wanita yang memiliki tinggi dan semampai lebih terlihat menarik bagi pria.

Dari sekian banyak tips **cara meninggikan badan** adalah dengan mengonsumsi makanan alami yang memiliki kandungan terbaik untuk tubuh dalam proses tumbuh kembang di usia yang sudah tidak muda lagi.

Bukan hanya dari jenis makanan saja tetapi minuman dengan kandungan kalsium terbaik juga sangat dibutuhkan oleh tubuh Kamu.



## Inilah Daftar Minuman & Makanan Peninggi Badan Untuk Orang Dewasa yang Sudah Terbukti Efektif dan Cepat.

### 1. Kecambah

Suka memakan kecambah?

Beberapa penelitian membuktikan bahwa kecambah memiliki berbagai jenis merial, protein serta kalsium yang baik untuk mendukung pertumbuhan badan.

Kecambah sangat baik dalam kondisi mentah, atau setengah matang.

Kondisi tersebut akan menjaga kandungan yang ada di dalam kecambah dan dapat dirasakan manfaat sepenuhnya oleh tubuh Kamu.



### 2. Kacang-kacangan

Kacang mengandung banyak serat, protein, vitamin, asam folat dan karbohidrat.

Banyaknya kandungan protein di dalam kacang akan menrangsang produksi hormon pertumbuhan sehingga tinggi tubuh Kamu pun dapat bertambah beberapa inci.

Kacang-kacangan yang direbus bisa langsung dikonsumsi.

Bisa juga sebagai tambahan pada salad, yang menjadi alternatif cara konsumsi yang menggugah selera.

Selain memang rasanya juga tidak kalah nikmat.

### 3. Lobak

Lobak adalah sayuran yang kaya akan manfaat. Di dalam lobak, terdapat lemak, vitamin, mineral, kolesterol, protein dan juga serat.

Banyaknya kandungan yang ada di dalam lobak membuat lobak menjadi makanan wajib di meja, jika menginginkan tinggi badan bertambah.

Kandungan dalam lobak ini akan membantu tubuh menghasilkan hormon yang berguna untuk proses pertumbuhan.

Konsumsi lobak secara teratur jika ingin tinggi badan bertambah secara signifikan.

### 4. Brokoli

Brokoli memiliki sejuta manfaat, termasuk makanan penurun berat badan yang banyak dikonsumsi.

Sayuran hijau yang satu ini juga dikatakan memiliki berbagai macam vitamin serta mineral dan yang terkandung di dalamnya.

Mengonsumsi brokoli secara teratur, akan membantu menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh.

Brokoli ini masuk dalam keluarga kubis, manfaatnya pun tidak kalah hebat.

Berikut ini beberapa diantaranya :

- Brokoli membantu organ-organ tubuh berfungsi dengan baik.
- Brokoli memiliki kandungan zat besi dan vitamin C Brokoli mengandung zat anti kanker
- Brokoli dapat merangsang hormone-hormon pertumbuhan di dalam tubuh sehingga bisa menambah tinggi badan.

### 5. Bayam

Pernah menonton serial anak Popeye?

Di dalam serial tersebut Popeye digambarkan sebagai seorang pelaut yang sangat menyukai bayam.

Jika Popeye sudah mengonsumsi bayam, ia akan berubah menjadi seorang yang sangat kuat.

Nah, ternyata di dalam dunia nyata juga, bayam termasuk sayuran dalam makanan 4 sehat s sempurna.

Kandungan : Bayam adalah sumber dari kalsium, serat, vitamin dan zat besi.

Menambahkan bayam dalam menu harian dapat membuat fungsi tubuh tetap stabil.

Kandungan di dalam bayam juga dapat membantu tubuh agar tumbuh secara vertikal, karena zat-zat di dalam bayam, akan mengaktifkan kembali hormon yang berfungsi dalam proses pertumbuhan.

Saran penyajian untuk konsumsi bayam bisa dengan cara daun bayam dihaluskan.

Lalu bisa ditambahkan dengan bumbu-bumbu sederhana. Atau dapat dibuat menjadi saus bayam yang lezat.

## 6. Yogurt

Produk olahan susu seperti yogurt adalah sumber protein dan kalsium yang sangat berguna untuk pertumbuhan.

Di samping itu, yogurt juga mengandung vitamin A, B, D dan E yang sangat berguna untuk stimulant penambah tinggi badan.

Manfaat lain dari yogurt adalah untuk melancarkan sistem metabolisme tubuh.

## 7. Biji Labu

Selain daging buah labu yang bisa dikonsumsi dan dimanfaatkan untuk dibuat berbagai olahan makanan, ternyata biji labu pun punya manfaat.

Biji labu ini bermanfaat untuk memperbaiki jaringan-jaringan tubuh yang rusak.

Zat yang terkandung di dalam biji labu akan pula membuat jaringan-jaringan baru di dalam tubuh untuk menggantikan jaringan yang sudah mati.

Selain itu, asam amino di dalam biji labu dapat berguna untuk menstimulasi berbagai hormon pertumbuhan.

8. Telur Banyak orang menganggap telur, apalagi bagian kuning telur sebagai sumber lemak yang akan membuat tubuh menjadi gendut. Namun kenyataannya, banyak binaragawan yang memasukan telur sebagai menu sarapan paginya.

Dan itu pun dilakukan secara rutin.

Kandungan : Telur merupakan bahan makanan yang memiliki protein, vitamin D dan kalsium yang sangat sangat baik.

Mengonsumsi telur dapat menjadi makanan penambah tinggi badan beberapa inci dan tulang pun akan menjadi lebih sehat.

Salah satu cara sehat untuk mengonsumsi telur adalah dengan cara merebusnya.

Jangan digoreng, karena merebus telur akan membuat kandungan nutrisi di dalam telur tetap terjaga.

## 9. Tahu

Tahu selain enak tetapi juga bermanfaat untuk membantu menambah tinggi badan.

Ini dikarenakan tahu sangat kaya akan kalsium, protein nabati, rendah kalori serta rendah lemak.

Makanan yang sangat cocok untuk menu pada program peninggi badan.

## 10. Wortel

Wortel mempunyai banyak vitamin C dan vitamin A yang jumlahnya sangat banyak.

Vitamin A Bermanfaat bagi kesehatan mata. untuk menjaga kalsium di dalam tulang.

Vitamin C berguna agar tulang dan gigi tetap sehat dan kuat.

Sedangkan manfaat lainnya, untuk menjaga kesehatan indera penglihatan serta bisa juga untuk mencerahkan kulit.

11. Susu Kalsium adalah salah satu zat yang sangat berguna dalam proses pertumbuhan.

Selain itu, kalsium dapat menjaga kesehatan dan kekuatan tulang. Tentu saja, jika ingin menambah tinggi badan, susu jelas menjadi menu wajib untuk dikonsumsi setiap hari.

Usahakan untuk mengonsumsi susu rendah lemak agar asupan lemak pada tubuh tidak berlebihan.

## 12. Pisang

Beberapa orang sering meremehkan buah yang satu ini.

Padahal pisang adalah salah satu buah yang memiliki banyak sekali kandungan kalsiumnya.

Selain sebagai makanan penambah tinggi badan, pisang juga sangat baik untuk melancarkan sistem pencernaan, misalnya sebagai makanan untuk anak diare.

## 13. Okra

Okra adalah sejenis sayuran yang sangat berguna untuk dapat menambah tinggi badan.

Okra berguna untuk menambah tinggi badan karena mengandung kalsium, serat, karbohidrat, protein dan berbagai macam mineral serta macam-macam vitamin.

## 14. Ayam

Dibandingkan daging lainnya, daging ayam merupakan daging hewan yang paling sehat.

Mengandung banyak protein adalah salah satu keunggulan daging ayam.

Protein ini sangat berguna untuk pembentukan jaringan baru pada tubuh serta untuk pembentukan otot.

## 15. Bok Choy

Pernah dengar nama bahan makanan 'bok choy'? Bagi penggemar makanan khas Cina, pasti bok choy sudah tidak asing lagi di telinga dan lidah Kamu.

Apa sih bok choy?

Bok choy ini sebenarnya sejenis sayuran seperti kubis tetapi asli dari Cina dan sering juga disebut kubis Cina.

Jika berniat meninggikan badan Kamu, tambahkan bok choy pada menu makanan sehat sehari-hari Kamu.

Bok choy mengandung banyak mineral, vitamin, serat, dan karbohidrat.

Mengonsumsi bok choy secara rutin akan merangsang pertumbuhan hormon-hormon yang tubuh yang mendorong naiknya tinggi badan.

Selain dengan mengkonsumsi minuman dan makanan peninggi badan untuk orang dewasa ini, sebaiknya diimbangi juga dengan aktivitas fisik yang mendukung.

Contoh paling mudah adalah dengan rutin melakukan olahraga peninggi badan sebelum tidur.

Dan solusi terbaik agar hasil bisa diraih dalam waktu relatif singkat adalah dengan konsumsi paket [peninggi badan tiens asli](#).

Karena dari banyaknya merek obat peninggi badan yang dijual dipasaran, merk TIENS masih menjadi satu-satunya produk yang memiliki testimoni atau bukti khasiat nyata yang banyak dari para konsumennya.

Baik usia pertumbuhan maupun non pertumbuhan sudah banyak yang berhasil menambah tinggi badan dalam waktu relatif singkat.

Bisa cek beberapa ulasannya pada artikel sebelumnya mengenai [kumpulan gambar testimoni peninggi badan tens](#).

Tidak cukup mengkonsumsi produknya saja, ada beberapa panduan rahasia cepat menambah tinggi badan secara mudah yang harus dilakukan.

Tips tersebut hanya bisa didapatkan dari konsultan yang sudah berpengalaman dalam menangani permasalahan tinggi badan orang Indonesia.

Silahkan kunjungi situs resminya di <http://peninggibadantiens.ga/>

Semoga artikel 15 asupan minuman dan *makanan peninggi badan untuk orang dewasa* yang cepat dan alami ini menjadi rujukan terbaik dalam meraih cita-cita memiliki tinggi ideal Kamu.

