

Hoạt động thể lực giúp trẻ phát triển chiều cao

Vận động không chỉ cơ thể khỏe mạnh, hoạt động linh hoạt mà còn kích thích cơ thể sản sinh hormone tăng trưởng GH giúp xương phát triển dài ra. Một số bộ môn thể thao có tác dụng hỗ trợ tăng chiều cao hiệu quả trẻ nên tham gia như:

Bơi lội

Đi xe đạp

Cho trẻ tham gia các hoạt động trải nghiệm, dã ngoại...

nhảy dây, tập xà đơn

Bóng rổ, bóng chuyền

Bên cạnh đó, ba mẹ cũng cần bổ sung Vitamin D, canxi giúp trẻ phát triển chiều cao tối ưu

