

Bonus 1:

**Boy Uzatan
Vitaminler**

(Vitaminler Hakkında Bilgiler)



Boy uzatan vitaminler konusunda bilgi vereceğimiz bu e-kitapçığımızı boyunu uzatmak isteyen herkesin okumasını tavsiye ediyorum. Özellikle yetersiz besleniyorsan, günlük vitamin ihtiyacını tam olarak karşılayamadığını düşünüyorsan bu kitapçık tam da sana göre...

Boyunu uzatmak istiyorsan hangi vitaminlerin ne işe yaradığını öğrenmen gerekiyor.

Günlük olarak ihtiyacın olan vitaminleri öğrendiğin ve bunları yeteri miktarda aldığın zaman kemik gelişiminin hızlanmaya başladığını kendi gözlerinle göreceksin.

Vitaminler Ne İşe Yarar?



HIZLI Boy Uzatma
Programı

Vitaminler ve proteinler enzimi oluşturan iki parçadır.

Enzimler, vücudun işleyişini düzenleyen, büyümeyi ve boy uzamasını sağlayan önemli yapılardır.

Vitaminler, koenzim olarak proteinlere bağlanır. Bu yapı da protein sentezini gerçekleştiren enzimleri oluşturur.

Eğer protein sentezi düzgün şekilde gerçekleşmezse büyüme geri kalır.

Vitaminlerin Görevleri – Vitamin Kaynakları



HIZLI Boy Uzatma
Programı

A Vitamini:

- Büyümeı destekler.
- Kemikleri güçlendirir.
- Sağlıklı cilt, saç ve dişlere sahip olmamızı sağlar.

A Vitamini Kaynakları:

- Havuç
- Kırmızı Biber
- Portakal
- Ciğer
- Yumurta Sarısı
- Süt
- Yeşil ve Sarı Sebzeler
- Margarin
- Sarı Meyveler

Günlük İhtiyaç: (4000-5000 IU.)



**HIZLI Boy Uzatma
Programı**



B1 Vitamini:

- Büyümeı destekler.
- Sindirim sisteminin düzgün çalışmasını sağlar.
- Kalp ve sinir sistemini düzenler.

B1 Vitamini Kaynakları:

- Pirinç
- Kepek Ürünleri



HIZLI Boy Uzatma
Programı

- Kurutulmuş Maya
- Fındık
- Soya Fasulyesi
- Yeşil Sebzeler

Günlük İhtiyaç: (100-300 Mg.)



HIZLI Boy Uzatma
Programı

B2 Vitamini:

- Boy uzamasına yardımcı olur.
- Saç ve tırnakları güçlendirir.
- Gözlerin bakışını canlandırır.

B2 Vitamini Kaynakları:

- Süt
- Ciğer
- Yumurta
- Balık
- Böbrek
- Maya
- Lifli Yeşil Sebzeler

Günlük İhtiyaç: (100-300 Mg.)



HIZLI Boy Uzatma
Programı



B6 Vitamini:

- Kas spazmlarını engeller. Bacak kramplarını, el kasılmalarını önler.
- Proteinlerin ve yağların sindirimini destekler.
- Doğal idrar söktürücüdür.



HIZLI Boy Uzatma
Programı

B6 Vitamini Kaynakları:

- Ciğer
- Bira Mayası
- Lahana
- Şekerkamışı Şurubu
- Kavun
- Biftek
- Böbrek

Günlük İhtiyaç: (100-300 Mg.)



HIZLI Boy Uzatma
Programı



B12 Vitamini:

- Büyümeye yardımcı olur.
- Vücut enerjisini artırır.
- Kırmızı kan hücresi üretimini destekler.
- Denge ve konsantrasyon için önemlidir.



HIZLI Boy Uzatma
Programı

B12 Vitamini Kaynakları:

- Peynir
- Ciğer
- Böbrek
- Biftek

Günlük İhtiyaç: (5-100 Mcg.)



HIZLI Boy Uzatma
Programı

C Vitamini:

- İskorbit hastalığını önler.
- Soğuk algınlığının tedavisinde etkilidir.
- Protein hücrelerinin bir arada durmasını sağlar.
- Büyüme destekler.

C Vitamini Kaynakları:

- Turunçgiller
- Domates
- Kabuksuz Meyveler
- Karnabahar
- Patates

Günlük İhtiyaç: (1000-10000 Mg.)



HIZLI Boy Uzatma
Programı



D Vitamini:

- Kemik ve dişlerin güçlenmesi için çok önemlidir.
- Duruş bozukluklarının giderilmesinde etkilidir.
- Kemiklerin yapıtaşını oluşturan kalsiyumun emilimini sağlar.

D Vitamini Kaynakları:

- Süt ve Süt Ürünleri
- Balık Yağı



HIZLI Boy Uzatma
Programı

- Balık Eti
- Yumurta Sarısı
- Güneş Işığı
- Karaciđer

Günlük İhtiyaç: (400-1000 IU.)



HIZLI Boy Uzatma
Programı

E Vitamini:

- Vücutun dayanıklılığı için hücrelere oksijen girişini sağlar.
- Cinsel güç için çok önemlidir.
- Kan pıhtılarını yok eder.

E Vitamini Kaynakları:

- Buğday Tohumu
- Yumurta
- Lifli Sebzeler
- Soya Fasulyesi
- Ispanak
- Buğday Ekmeği
- Brokoli

Günlük İhtiyaç: (200-1000 IU.)



HIZLI Boy Uzatma
Programı



F Vitamini:

- Büyüme için önemlidir.
- Kalp hastalıklarını engeller.
- Kolesterolü düzenler.

F Vitamini Kaynakları:

- Sebze Yağları
- Ceviz



HIZLI Boy Uzatma
Programı

- Fındık
- Badem
- Soya Fasulyesi
- Ayçiçek Yağı
- Keten Tohumu Yağı

Günlük İhtiyaç: (100-150 Mg.)



HIZLI Boy Uzatma
Programı

K Vitamini:

- Kanın pıhtılaşmasını düzenler.
- İç kanamaları önler.

K Vitamini Kaynakları:

- Yumurta Sarısı
- Yoğurt
- Balık Yağı
- Yeşil Sebzeler

Günlük İhtiyaç: (300 Mcg.)

Boy uzatan vitaminler hakkında bilmen gereken birçok bilgi verdik. Bu bilgiler doğrultusunda beslenmeni düzenleyebilir, vücudundaki boy uzamasına katkıda bulunabilirsin.

Boy uzatma egzersizlerini uygularken bu vitaminleri almaya devam edersen boyun çok daha hızlı bir şekilde uzar.

Hızlı boy uzatma programında verdiğimiz egzersiz programını uygulamaya devam ederken beslenme konusunda verdiğimiz tavsiyelere de dikkat etmeni öneririm.



HIZLI Boy Uzatma
Programı