

Способы визуального повышения роста — чтобы выглядеть выше, чем вы есть

Многие мужчины стесняются быть с женщинами выше их, а многие женщины избегают мужчин, которых они превосходят по росту. Для людей с ростом ниже среднего есть и хорошая новость: существуют способы визуально сделать себя выше. Пять самых простых и доступных из них мы собрали в этом материале. С их помощью вы сможете добавить несколько сантиметров к своей самооценке.

Похудейте

Может быть, это сложно признать, но более тонкие люди кажутся выше. Так что если у вас есть лишний вес, для визуального увеличения роста его придётся сбросить. Это, впрочем, принесёт и другие плоды: у вас [повысятся самооценка и уверенность в себе](#).

Не говоря уже о том, что для похудения вам придётся воздержаться от вредной пищи и сбалансировать своё питание, что продлит вам жизнь и улучшит ваше самочувствие.

Следите за осанкой

Сутулость заметно сказывается на росте. Расправьте плечи, держите ровно спину, и вы отвоюете у природы свои нелишние десять сантиметров. Сидите, стойте, ходите с прямой спиной и не делайте для себя послаблений. А чтобы натренировать мышцы, начните посещать занятия йоги или пилатеса вместе с плаванием в бассейне. Так вы не только станете казаться выше, но и укрепите своё здоровье.

Подберите специальную обувь

Кеды или другая обувь на тонкой подошве не добавляют вам роста, в отличие от кроссовок или ботинок с каблуком. Купите себе такие, чтобы за счёт обуви стать выше на сантиметр или два.

Кроме того, [на Masaltos.com](#) продают специальную испанскую обувь, за счёт высокой стельки и толстой подошвы визуальную повышающую рост. Такая обувь может добавить до семи сантиметров.

Измените стиль одежды

Ещё одно поле для деятельности по повышению роста — одежда. Существует несколько хитростей, которые помогут выглядеть выше. Впрочем, [подобранная со вкусом одежда](#) в любом случае во вред не пойдёт. Вот несколько секретов гардероба, которые сделают вас выше.