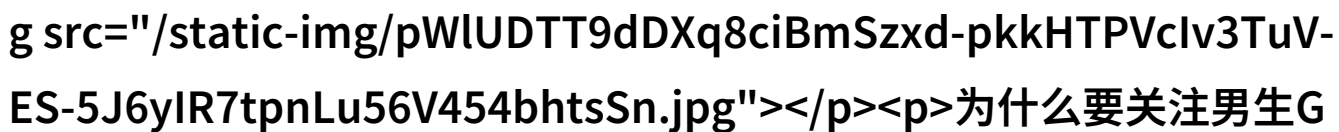
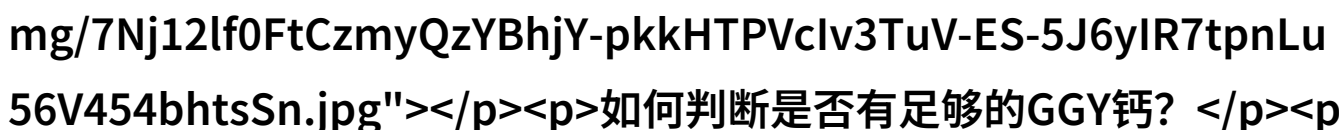


男生GGY钙2023入口男生的健康钙质管理

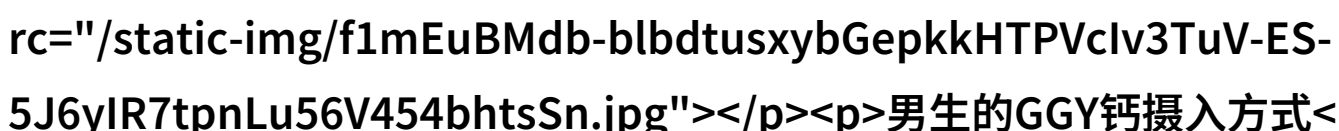
男生的GGY钙2023入口（男生的健康钙质管理方法）



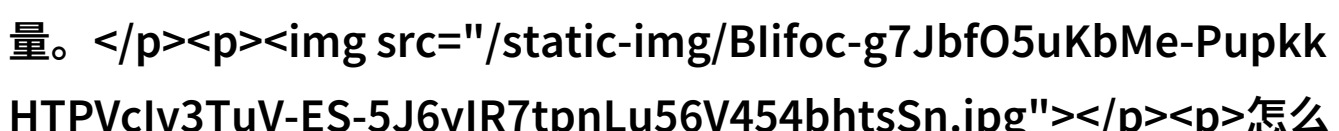
为什么要关注男生GGY钙？男性的骨骼发育通常晚于女性，这意味着他们在成长过程中可能需要更多的时间来达到所需的骨密度。加之现代生活节奏快，饮食不均衡、运动不足等因素，使得男性骨质疏松问题日益严重。因此，对于年轻男性的钙质管理尤为重要。



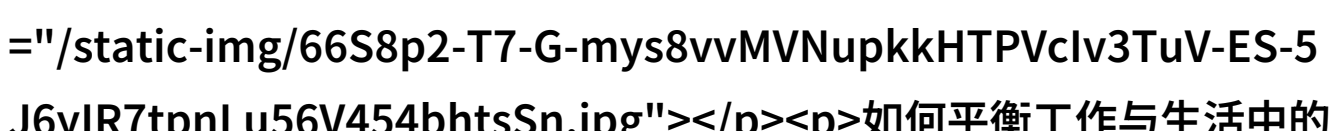
如何判断是否有足够的GGY钙？GGY是指“肌力”、“韧性”和“青年”的缩写，它们分别代表了身体强壮、抗压能力和青春活力三个方面。在这一过程中，钙元素扮演着关键角色。如果你的体能下降、容易疲劳或感到身体虚弱，这可能是一个信号，表明你需要补充或调整自己的GGY钙摄入量。



男生的GGY钙摄入方式
饮食上可以通过增加富含蛋白质和微量元素的食物，如牛奶、芝麻等，以及多吃蔬菜水果，以确保足够的维生素D以促进磷酸化作用，从而帮助身体吸收更多的氢碳酸盐（即血液中的 Ca^{2+} ）。同时，适当运动如跑步、高尔夫球等也能够刺激骨骼产生新骨组织，加强肌肉力量。



怎样才能有效地提升男性的GGY效率？除了合理饮食外，还应该注意睡眠质量，因为夜间是人体进行修复和再生细胞最为活跃的时候。而且，不断挑战自我，让生活充满乐趣，可以提高个人的韧性，同时保持积极的心态也是提升整体状态的一个重要途径。



如何平衡工作与生活中的

GGY需求？

在追求职业成功时，我们往往忽略了自身内在需求。然而，当我们忙碌于工作之余，也不能忘记给自己留出时间去锻炼身体，并享受简单的事情，比如散步或者练习瑜伽。这不仅能增强我们的抵抗力，还能让我们的精神焕然一新，为接下来的挑战打下坚实基础。

最后的思考：如何成为一个拥有完美GGY的人类？

成为一个拥有完美的声音的人并不只是依靠声音本身，而是在整个生命中不断学习并适应变化，是一种对自我的持续关怀。在这个过程中，无论是饮食还是锻炼，都应该根据自己的实际情况来制定计划，最终实现对自身所有方面全面发展，让每一次呼吸都洋溢着活力与希望。

[下载本文pdf文件](/pdf/869611-男生GGY钙2023入口男生的健康钙质管理方法.pdf)