



男子です。
160cm台、30kg台で肥満度も-20を超えています。
このままだと身長が伸びなさそうなので、簡単に太る方法を
教えていただけると助かります。
よろしくお願いします。

痩せていてあまり食べられない方にはきついかも知れませんが、ただいまギリギリ肥満にはなっていない女子より回答させていただきます。私は、単純にめっちゃ食べてます。カロリーの高そうなものを。ついでにお菓子も食べてます。あとは何かご飯を食べる時残さないこととか、今より太ってた小学生の頃は何がなんでも食べてました。あとは、少し早食いしてみたりするといいと思います。結構不健康な食事なので、健康的に太りたいならネットなどで調べてみるといいかもしれません。太るのもきついかも知れませんが、頑張ってください!あんまりアドバイスできなくてすみません。

