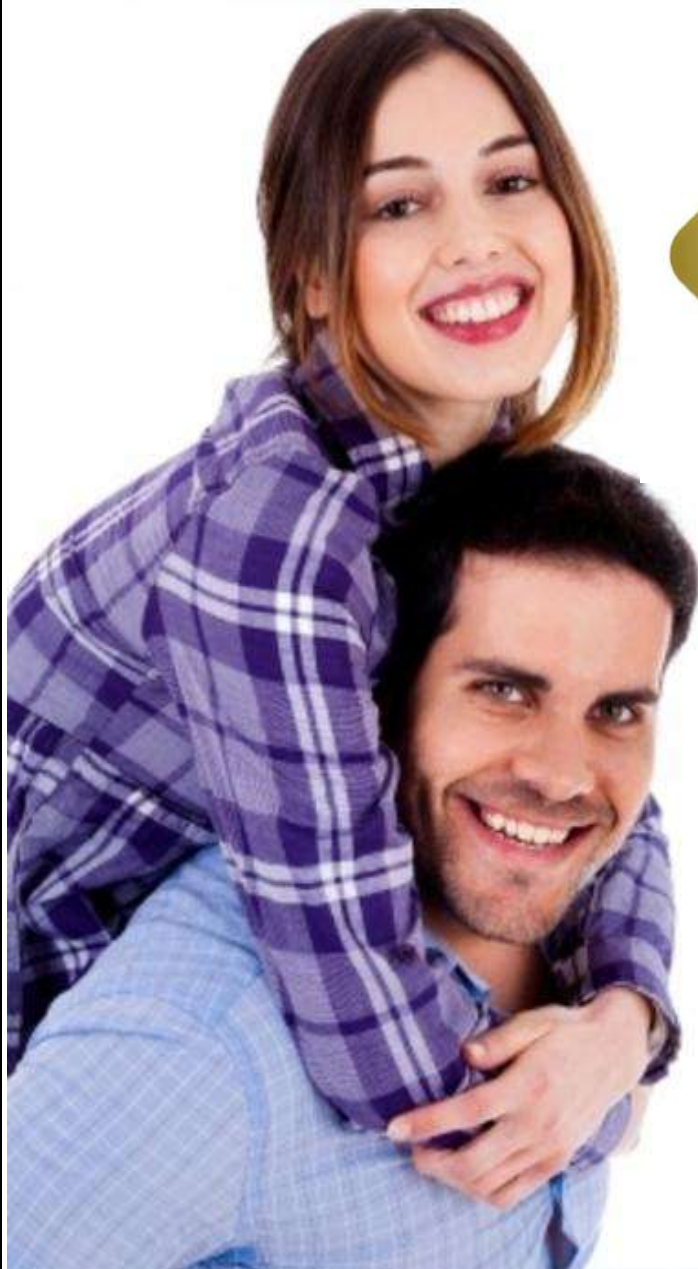


Mejorar Las Erecciones

Erecciones Más Fuertes y Duraderas, Naturalmente



Jon Remington

www.mejorarlaserecciones.com



CLICK AQUI
PARA DESCARGAR
COMPLETO



**AN EXPERT'S
RECOMMENDATION**
Dr. Marco Basti M.D.

Tabla De Contenidos

PRÓLOGO	3
EXENCIÓN PRELIMINAR.....	4
COMO USAR ESTA GUÍA.....	4
INTRODUCCIÓN	6
QUE PUEDO LOGRAR.....	6
CONSECUENCIAS DE UNA LIBIDO BAJA.....	8
LAS CAUSAS DE UNA BAJA LIBIDO.....	8
TRATAMIENTOS CONVENCIONALES.....	10
RIESGOS DE MEDICAMENTOS.....	10
TERAPIA DE REEMPLAZO DE LA TESTOSTERONA.....	11
DE SEVERA Y LOS MUSCULOS PENEANOS.....	12
SUPLEMENTOS QUE ESTIMULAN LA LIBIDO MASCULINA	14
COMO USAR LOS SUPLEMENTOS.....	15
COMO LAS HIERBAS PUEDEN MEJORAR LA LIBIDO.....	15
DURANTE CUANTO TIEMPO DEBE TOMAR SUPLEMENTOS.....	15
PODEROSOS SUPLEMENTOS.....	16
QUE COMER PARA LA LIBIDO	24
COMIDAS QUE EVITAR.....	25
MEJORES PRÁCTICAS.....	27
OBESIDAD Y BAJA LIBIDO.....	28
COMIDAS PURAMENTE ESTIMULANTES.....	29
EJERCICIOS PARA UNA LIBIDO ALTA	32
CONSEJOS DE EJERCICIOS.....	32
EJERCICIOS DE 45 MINUTOS.....	33
EJERCICIOS PENEANOS	37
EJERCICIOS KEGEL.....	37
MASAJES PENEANOS.....	39
EL MASAJE DE 3 MINUTOS.....	39
EL MASAJE PARA LA ERECCION.....	40
CONTENCION DE LA EYACULACIÓN	42
PORQUE EL PORNO NO ES LA RESPUESTA.....	42
OPTIMIZAR LA EYACULACIÓN.....	43
DUERME PROFUNDAMENTE PARA INCREMENTAR SU LIBIDO	46
CONSEJOS PARA MEJORAR EL SUEÑO.....	46
SUPLEMENTOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y MEJORAR EL SUEÑO.....	48
ESTIMULANTES Y DROGAS PARA LA LIBIDO	50
MEDICAMENTOS QUE PUEDEN DISMINUIR LA LIBIDO.....	51
COMO EVITAR LOS MEDICAMENTOS.....	52
ESTIMULANTES QUE PUEDEN BAJAR LA LIBIDO.....	54
COMO EVITAR LOS MEDICAMENTOS.....	55
HÁBITOS DE VIDA ESTIMULANTES DE TU TESTOSTERONA	58
LA LUZ SOLAR PARA TU TESTOSTERONA.....	58
EVITANDO A LOS XENOESTROGENOS.....	59
MANTENIENDO A SUS TESTICULOS FRESCOS.....	63
TÉLFONOS MOVILES Y TESTOSTERONA.....	64
DESINTOXICANDO EL CUERPO	66
PORQUE EL HÍGADO ES TAN IMPORTANTE.....	66
REGENERANDO AL HÍGADO.....	67
CONFIANZA MENTAL PARA ERECCIONES FUERTES	70
TÉCNICAS DIARIAS PARA MEJORAR LA CONFIANZA SEXUAL.....	70
CONCLUSIÓN	73
<i>RECURSOS</i>	74
<i>COPYRIGHT Y LIBERACIÓN DE RESPONSABILIDADES</i>	78

Prólogo

Gracias por descargar esta guía para mejorar eficazmente su libido masculina con estos 10 poderosos pasos siguiendo las instrucciones enumeradas luego de la corta y valiosa introducción. Lea cuidadosamente todos los capítulos y **no omita nada a fin de optimizar sus resultados.**

Al final de la guía se le dará apoyo adicional con recursos, programas opcionales y recomendaciones útiles. Esta guía contiene toda la información que usted pueda necesitar.

El propósito de este programa es para ayudarlo a resolver cualquier bloqueo físico y mental que pueda estar causando que su libido rinda menos de lo normal.

Su rendimiento en el dormitorio depende casi exclusivamente de los siguientes 4 factores:

- Deseo sexual: también denominado libido
- Testosterona: la hormona sexual masculina
- Óxido Nítrico: suministra la sangre para lograr erecciones duras
- Músculos Peneanos: su pene debe ser capaz de retener la sangre

La razón por la que usted podría estar teniendo erecciones débiles y una libido baja podría estar relacionada con cualquier combinación de los factores anteriores.

Exención Preliminar de Responsabilidades: Antes De Que Comience

A pesar de que está respaldada por estudios y pruebas sólidas, esta guía no puede aconsejarle sobre sus condiciones propias de salud personales. Si usted actualmente toma medicamentos, tiene problemas de salud relacionados con la presión arterial, depresión, hipertensión, problemas cardíacos, daño espinal o cualquier otra condición específica; consulte con su médico antes de tomar cualquier acción. Esta guía no es un sustituto para las consultas médicas individuales.

Como Usar Esta Guía

En lugar de insistir demasiado en el análisis de las causas específicas de sus propios problemas de erección, lo animamos a concentrarse con entusiasmo en **tomar acciones positivas** hacia una mejorada salud de su libido masculina a través de las recomendaciones formuladas en este programa.

El objetivo de este programa es para ayudarlo a desarrollar un gran deseo sexual naturalmente, mantener su testosterona en niveles saludables y aumentar sus niveles corporales de óxido nítrico.

No hay una solución única, natural o farmacéutica, que parezca ser capaz de abordar todas las anteriores juntas.

Esta guía se presenta de una manera que es fácil de entender, con gramática y vocabulario con el que está familiarizado la mayoría de la gente. Soy consciente de que no todo hombre tiene el tiempo o la inclinación de pasar meses con la cabeza metida en un agotador libro lleno de términos que son difíciles de comprender.

Al adherirse a las recomendaciones que yo le proporciono, su libido y erecciones deberían experimentar mejoras permanentes que alcanzarán un potencial pico aproximadamente entre 3 y 6 meses después de comenzar a tomar acción.

Recuerde en todo momento que la falta de conocimientos y hábitos que son perjudiciales para la salud sexual masculina causaron que su libido experimente problemas en primer lugar.

Revertir este proceso es por supuesto posible; sin embargo si retoma el estilo de vida y hábitos que inicialmente causaron este problema, entonces se arriesga ser acosado por una libido baja y erecciones débiles nuevamente.

Introducción

Muchos hombres experimentan una baja libido varias veces durante el transcurso de su vida, desde temporal hasta severa y permanente.

Las consecuencias son siempre negativas y tienen un impacto directo sobre los niveles de estrés, relaciones, autoestima y felicidad general y pueden incluso llevar a la depresión. Esta condición es rara vez mejorada tomando medicamentos recetados.

Los métodos más eficaces para estimular el deseo sexual masculino y obtener exitosos resultados a largo plazo *sin* tener que depender de pastillas o prescripciones es **seguir y actuar de acuerdo con la información contenida en esta guía.**

Aquí, usted encontrará métodos completamente **naturales** para estimular su libido, sin necesitar de ninguna píldora o drogas prescritas por un doctor.

En la introducción a esta guía se explican algunos de los antecedentes y causas de una libido baja en los hombres.

Esta guía está diseñada para aumentar su libido tan **naturalmente** y **permanentemente** como sea posible. Después de haber experimentado una libido baja yo mismo, visité a innumerables doctores y expertos médicos sin encontrar una solución, comencé a investigar el tema ampliamente. He descubierto que estos métodos funcionan mejor y pueden ser muy eficaces para lograr resultados permanentes. Mis recomendaciones son respaldadas por investigaciones sólidas y estudios oficiales.



Tener una libido alta es importante

No debería existir una prescripción de medicamentos caros sin efectos secundarios peligrosos por los que usted deba preocuparse.

Estos son métodos eficaces que funcionan muy bien cuando se combinan y pueden ahorrarle dinero.

Dado que las causas de la disfunción sexual son variadas y diversas y están más profundamente arraigadas en algunos individuos que en otros, hay hombres que necesitarán para aplicar estas técnicas durante varias semanas o más antes de lograr ver resultados concretos.

La mejor manera de beneficiarse de esta guía es aplicar **todas las técnicas que le sean posibles**. Su libido puede estar baja por muchas razones diferentes.

Cada solución recomendada y explicada detalladamente aquí aborda a las diferentes causas de su baja libido potencial y se concentra en soluciones para esa causa. Una vez eliminada la causa raíz del problema, su libido puede restaurarse a su potencial completo y natural.

Que Puedo Lograr Con Este Programa

- ✚ Usando estos consejos, usted aprenderá como crear el estilo de vida ideal con una libido alta.
- ✚ Usted será capaz de mantener una testosterona alta y niveles poderosos de energía sexual.
- ✚ Usted encontrará más fácil permanecer en buena forma, quemar grasas y verse bien.
- ✚ Sus erecciones serán más duras por más tiempo y usted será capaz de hacer el amor más frecuentemente.
- ✚ Usted será capaz de evitar embarazosos problemas asociados con la eyaculación precoz y contener la eyaculación por más tiempo.
- ✚ Usted sentirá que impulso, entusiasmo y motivaciones en la vida.

Los siguientes párrafos explican las causas y consecuencias de una baja libido y los tratamientos convencionales.

Si desea omitir esta parte entonces salte ahora directamente a los tratamientos de la página 14. De lo contrario, continúe leyendo.

Las Consecuencias De Una Libido Baja

Una baja libido masculina muy a menudo provoca impotencia sexual parcial o completa, que es también conocida como *disfunción eréctil*.

Esta condición es, sin duda, la consecuencia más inquietante de una libido masculina débil en los hombres, aunque otros síntomas generalmente consisten en un débil deseo sexual, frustración, baja confianza y desánimo.

Sufrir de impotencia sexual significa que el hombre es incapaz de lograr o mantener una erección lo suficientemente dura o lo suficientemente sostenible para tener una relación sexual satisfactoria.

Las Causas De Una Baja Libido Y Disfunción Eréctil (DE)

La mayoría de casos de disfunción eréctil o de una libido baja están relacionados a *causas físicas* y pueden ser resueltas con acceso al conocimiento correcto.

Para algunos hombres, las causas de la disfunción eréctil son enteramente *sicológicas* y **con todo** son viables de ser tratadas usando métodos mentales y físicos.



Las causas de la impotencia son mayormente físicas pero algunas veces son sicológicas

La impotencia total o moderada es una forma común de disfunción sexual en hombres y según estimaciones, afecta a 1 de 10 hombres en el mundo.

Hay algunos indicios de que este porcentaje podría estar aumentando, posiblemente debido a las estadísticas que indican una tendencia de la disminución de los niveles de testosterona en los hombres en todo el mundo.

La testosterona en los hombres también disminuye con la edad, lo que explica por qué hay muchos más casos de disfunción sexual en hombres de los grupos de mayor edad.

Muchos hombres, jóvenes y mayores, también padecen de disfunción eréctil leve o moderada, siendo incapaces de lograr erecciones satisfactorias y duraderas de una forma regular.

A continuación figuran las causas más comunes de una libido baja e impotencia en los hombres:

- ✚ Baja testosterona
- ✚ Diabetes
- ✚ Alcoholismo
- ✚ Abuso de drogas
- ✚ Daños Espinales
- ✚ Estrés
- ✚ Baja autoconfianza
- ✚ Depresión
- ✚ Hipertensión arterial
- ✚ Pobre circulación sanguínea
- ✚ Efectos secundarios de medicamentos
- ✚ Obesidad



Los medicamentos pueden bajar la libido

Si cree que no tienes ninguna de las anteriores condiciones, una causa muy posible sea su bajo nivel de testosterona.

De acuerdo con un estudio realizado por el *Journal of Clinical Endocrinology*, el promedio de los niveles de testosterona de los hombres en los Estados Unidos está declinando y son inferiores ahora en los hombres que hace tan solo 20 o 30 años atrás.

La caída de la testosterona entre los años 1987 y 2004 fue consistente con aproximadamente un 1 % en promedio por año. Esto significa que un hombre de 55 años de edad en el 2004 habría tenido un nivel de testosterona, de alrededor de 15 % a 20 % menor que el de un hombre de 55 años de edad en 1987¹.

Tratamientos Convencionales Y Efectos Secundarios

Los tratamientos convencionales pueden oscilar entre medicamentos orales que pueden inducir erecciones para quienes sufren de impotencia hasta inyecciones de hormonas artificiales. Aunque los problemas eréctiles se pueden resolver temporalmente durante unas horas, tales tratamientos no son propulsores de la libido y no están concebidos para ayudar a que un hombre obtenga **resultados permanentes** para una libido baja o erecciones débiles.

Sin embargo, los efectos secundarios de algunos de estos tratamientos han sido reportados como peligrosos o riesgosos para ciertos individuos.

Riesgos De Tomar Medicamentos Para La Disfunción Eréctil

Los tratamientos orales funcionan bloqueando una enzima llamada PDE5. Bloqueando esta enzima se provocan erecciones más fuertes cuando un hombre está sexualmente excitado.

¹ [*Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* 92:196–202](#)

El tratamiento médico también bloquea otra enzima llamada PDE6 que además se utiliza para mantener la visión de los colores en la retina del ojo.

Tomar ciertos tratamientos médicos después de algún tiempo puede conducir a tener problemas con la visión correcta de los colores.

Los dolores de cabeza causados por tomar ciertos tratamientos son un potencial efecto secundario descrito en los sitios web de los fabricantes.

Muchos profesionales de la salud son de la opinión de que los hombres deben entender que los tratamientos fuertes no son *siempre* adecuados para cada individuo especialmente si no han sido probados al mismo tiempo que otros medicamentos.

Ciertas condiciones de salud que no habrían causado de otra forma ningún problema pueden ser evidentes después de tomar la medicación contra la disfunción eréctil.

Los hombres con corazones sensibles también han informado tener latidos irregulares y palpitaciones. Esto puede ser muy grave si no se ha diagnosticado previamente. Han habido historias de hombres cayendo muy enfermos después de la compra de productos farmacéuticos en línea sin consultar primero a su médico.

De acuerdo con informes producidos por *Charing Cross, Stoke Mandeville* y los *Royal Marsden Hospitals*² en el Reino Unido, incluso ha habido informes de tratamientos farmacéuticos para la disfunción eréctil causando sordera en cientos de hombres.

Terapia De Reemplazo De La Testosterona

Los médicos pueden identificar correctamente las razones para una libido masculina gravemente baja en ciertos casos, podrían estar

² Appearance of the report's findings in the [British Press](#)

inclinados a administrar un tratamiento conocido como **terapia de reemplazo de la testosterona**, especialmente para aquellos hombres que experimentan niveles de testosterona anormalmente bajos o síntomas graves de andropausia.

Los hombres han reportado muchos diferentes efectos secundarios de esta terapia³, algunos de los cuales son los siguientes:

- ✚ Agrandamiento prostático
- ✚ Encogimiento de los testículos
- ✚ Toxicidad Hepática
- ✚ Problemas para Dormir (apnea del sueño)

Mientras que la terapia de reemplazo de testosterona podría ser necesaria para los hombres que no pueden producir testosterona en absoluto, hay otros métodos que recomendamos probar primero, los cuales naturalmente aumentan sus hormonas si simplemente tiene un caso de libido baja y erecciones débiles.

DE Severa Y Los Músculos Peneanos

Si ha padecido de disfunción eréctil durante algún tiempo probablemente tardará más tiempo en poder revertirla.

El pene requiere sangre oxigenada circulando con regularidad en sus cuerpos cavernosos. Cuanto más tiempo haya tenido erecciones débiles o haya sido incapaz de erecciones, el pene va a estar menos oxigenado.

Además de esto, los músculos del pene requeridos para erecciones saludables pueden perder su fuerza e inclusive pueden acumular grasa, representar sus erecciones pobres y poco satisfactorias.

Si este es su caso, entonces sea paciente con su recuperación de la DE y libido baja ya que puede tardar unos cuantos meses.

³ Effects reported by [Harvard Prostate Knowledge](#)

Recuerde, le tomó años manifestarse a la DE como resultado de una combinación de circunstancias. Tomará algo de trabajo poder revertir sus efectos.

Debo hacer hincapié en que tenga en cuenta que solo mediante la combinación de las siguientes técnicas naturales usted tendrá una mayor probabilidad de encontrar una solución permanente para la disfunción eréctil:

- **Incrementando las hormonas masculinas:** persuaden a su cuerpo para producirla por sí mismo, los mayores niveles de testosterona libre natural, la hormona sexual masculina tan importante para su cuerpo.
- **Fortaleciendo los músculos peneanos:** el pene podría estar débil y menos oxigenado cuando sus problemas de DE hayan comenzado. Fortalecer sus músculos con ejercicios pélvicos de suelo es una prioridad para mantener su capacidad de mantener sus erecciones durante más tiempo.
- **Estimulación natural:** La estimulación sexual hace que sus erecciones se inicien rápidamente, mejoren la testosterona y den a su pene en un entrenamiento, mejoren el flujo sanguíneo y rendimiento vascular.
- **Estimulando la circulación:** la salud de los vasos sanguíneos (salud endotelial) es fundamental para la calidad de sus erecciones y la capacidad de la sangre para llegar a los cuerpos de su pene en cantidades suficientes para mantenerse erguido.
- **Mejorando los niveles de óxido nítrico:** cuando sus niveles de óxido nítrico son bajos, la sangre puede tener problemas para llegar a los cuerpos de su pene en cantidades suficientes. Mantener niveles suficientes estimulará la vasodilatación de los músculos lisos para lograr erecciones duraderas.

1. Suplementos Que Estimulan La Libido Masculina

Un sinnúmero de estudios clínicos revelan que usar las hierbas correctas es una forma eficaz de aumentar la libido naturalmente y de obtener erecciones duras y duraderas, un deseo más fuerte y orgasmos más intensos.

Experimentar con varios suplementos diferentes revela su eficacia en aumentar la libido y mejorar la calidad de su erección.

Para algunos hombres, los suplementos son **todo** lo que requieren para estimular rápidamente su libido.

Para otros hombres, combinar los suplementos con **ejercicios intensos** y otros hábitos de un nuevo estilo de vida (tales como reducir el alcohol y dejar de fumar) es necesario también, para poder beneficiarse completamente de los suplementos.

Yo recomiendo encarecidamente que tome suplementos a partir de **hoy** para estimular su libido, aumentar los niveles de óxido nítrico y sentir un aumento natural fuerte de su deseo y erecciones fuertes bastante rápidamente.

Usar suplementos para el deseo sexual natural es como tomar más de los **alimentos adecuados para que su cuerpo** se abastezca con niveles adecuados de los minerales y vitaminas que necesita para funcionar de manera óptima.



Los suplementos pueden ayudar a estimular su libido muy rápidamente

Los suplementos están disponibles en cápsulas concentradas que son fáciles de absorber y pueden ayudar a estimular una poderosa libido de forma natural en su cuerpo,

No es necesario gastar una fortuna pagando por suplementos sobrevaluados. Simplemente compre varias hierbas diferentes de un almacén de salud local o un sitio Web y rótelas.

1.1 Como usar los suplementos – Mejores Prácticas

Necesita saber que es mucho más eficaz estar preparado para tomar **diferentes tipos de suplementos herbales para su libido** y para variarlas.

Para algunas personas, tomar los mismos suplementos cada día reduce su eficacia. Sin embargo, si usted toma muchos suplementos diferentes y los varía, mejora su eficacia.

Se le recomienda mantener a los suplementos separados unos de otros y evitar las marcas que combinen varias hierbas diferentes en una sola cápsula.

Su *plan de suplementos* y su plan de acción se adjuntan como guías de bonificación y se le recomienda fuertemente que los siga.

1.2 Como Las Hierbas Pueden Mejorar Su Libido

Hay muchos suplementos de hierbas diferentes y todos desempeñan diversas funciones.

En su mayoría, alientan a su cuerpo para estimular sus propias hormonas sexuales, mejorar la circulación sanguínea y el óxido nítrico y optimizar su sistema nervioso central.

Debe sentir una oleada de energía, mejor circulación en el área de su pene y un deseo sexual aumentado en diversos grados.

1.3 Durante Cuánto Tiempo Debe Tomar Suplementos

Los suplementos herbales a menudo pueden utilizarse durante unos meses hasta que se reviva naturalmente la libido de un hombre.

Tras ese período, es la elección de la persona si sigue tomando suplementos de hierbas o se detiene.

Algunos suplementos actúan como afrodisíacos naturales y puede dar un gran placer a un hombre cuando haga el amor.

A algunos hombres les gusta mantener suplementos en casa y solo utilizarlos ocasionalmente, para estimular su confianza, esperma o para combatir la fatiga.

1.4 Poderosos Suplementos Para Estimular La Libido Masculina

Los suplementos son bastante económicos, lo que son buenas noticias. Usted puede encontrar hierbas de alta calidad en su tienda local de salud y otras están disponibles a precios más bajos en el internet.

Al final de la guía en la sección recursos, menciono algunos suplementos confiables y proveedores que usted puede encontrar.

Lo importante es que entiendes el propósito de los suplementos, cómo funcionan y cómo usarlos para aumentar su libido **rápidamente**.



CLICK AQUI
PARA DESCARGAR
COMPLETO