

# Plan De Suplementos

**Guia Completa A Los Suplementos  
Aumentar La Energía Sexual  
Estimular Las Erecciones**

[www.mejorarlaserecciones.com](http://www.mejorarlaserecciones.com)

[www.mejorarlaserecciones.com](http://www.mejorarlaserecciones.com)

## Tabla De Contenidos

|   |    |
|---|----|
| Introducción.....                                 | 3  |
| Los Problemas Para Elegir Los Suplementos.....    | 3  |
| Los Suplementos No Son La Solución Mágica.....    | 5  |
| El Tiempo Necesario Para Que Funcionen.....       | 5  |
| Como Los Suplementos Benefician Al Cuerpo.....    | 6  |
| Los Suplementos Para Las Hormonas Masculinas..... | 7  |
| Como Aumentar La Circulación Sanguínea.....       | 9  |
| Como Aumentar La Circulación Peneana.....         | 10 |
| Aumentar La Energí Vital.....                     | 11 |
| Aumentar El Deseo Y La Sensibilidad.....          | 12 |
| El Paso Siguiete.....                             | 14 |
| Proveedores.....                                  | 16 |
| Resumen.....                                      | 17 |
| Liberación De Responsabilidades.....              | 18 |

## Introducción

Para los hombres que quieren aumentar la libido de la manera más natural posible, tomar suplementos es un excelente método para animar a su cuerpo a producir mayores niveles de hormonas sexuales y mejorar su libido de forma permanente.

Olvídese de las pastillas farmacéuticas para darte erecciones fuertes. Primero, le aconsejo que pruebe los métodos de tomar los suplementos potentes que le voy a explicar claramente. Usted tiene todas las posibilidades de aumentar su libido y de restaurar las erecciones fuertes mediante la combinación de hierbas y afrodisíacos.

En estos días hay tantas hierbas naturales conocidas por sus diversas cualidades y fortalezas distintas que tenemos donde elegir. Esta es una buena noticia para cualquier hombre. Ser capaz de combinar los complementos de manera correcta para hacer frente a las causas específicas de la impotencia puede tener beneficios muy positivos.

## Los Problemas Para Elegir Los Suplementos

Al dar consejos a los hombres con baja libido, erecciones débiles y el volumen bajo de espermatozoides, a menudo veo los mismos problemas que se repiten.

### **Problema 1:**

Muchos no saben cómo tomar los suplementos para el efecto máximo, potente y largo plazo. Un afrodisíaco sólo funciona durante unas pocas semanas antes de que los efectos comienzan a disminuir.

### **Problema 2:**

Ciertos compran las píldoras de baja calidad a base de plantas que ya son ineficaces después de sólo una o dos semanas de uso. Es decir que tienen una vida extremadamente corta. En seguida, reuncan la idea y intentan otra cosa.

### **Problema 3:**

Los suplementos no funcionan porque el hombre no está en condición física adecuada para que puedan funcionar. Por ejemplo, puede estar tomando medicamentos, puede tener sobrepeso o sus hábitos alimenticios pocos saludables que obstruyen los cambios positivos que se produzcan.

## Los Suplementos No Son La Solución Mágica

Vamos a dejar algo claro: los suplementos masculinos son potentes y funcionan muy bien cuando se utilizan de la manera correcta.

Sin embargo, si usted está esperando una solución mágica instantánea y una erección forzada del pene durante toda la noche, tiene que saber que no funcionan de esta manera.

### El Tiempo Necesario Para Que Funcionen

Los suplementos de alta calidad puede hacer que un hombre se sienta mejor en tan sólo 2 ó 3 días, pero esto depende de varios factores.

Si son efectivos para usted dependerá de su condición física actual.

Suponiendo que se elija correctamente los suplementos, se puede dividir los hombres en 4 categorías distintas.



| <b>Categoría</b>                            | <b>Tiempo</b> | <b>Explicación</b>   |
|---|---------------|--|
| <b>1</b>                                    |               |  |
| 1<br><i>Baja de libido temporal</i>         | 1-3 días      | Joven, en forma, no hay problemas de larga duración relacionados con la obesidad, la testosterona baja permanente o de la circulación.<br><u>Los suplementos ocasionales ayudan</u>  |
| 2<br><i>Necesita prestar atención</i>       | 3-4 semanas   | Puede ser más viejo y menos saludable o con sobrepeso.<br><u>Los suplementos regulares necesarios para varias semanas para estimular la circulación y aumentar la testosterona.</u>  |
| 3<br><i>Necesita tener cuidado</i>          | 2-3 meses     | Puede que tenga malos hábitos alimenticios o han consumido alcohol, medicamentos o drogas recreativas durante largos períodos.<br><u>Curso de varios suplementos necesarios para restaurar la salud de la libido y la atención a la forma física es necesaria.</u>     |
| 4<br><i>Necesita prestar mucha atención</i> | 3-6 meses     | En exceso de peso, tiene problemas con el hígado y el riñón y malos hábitos alimenticios, así como poca confianza.<br><u>Hace falta variar los suplementos a largo plazo con los ejercicios correctos, el entrenamiento del pene y un programa de desintoxicación.</u> |

## Como Los Suplementos Benefician Al Cuerpo

Antes de que alguien le diga que los efectos positivos de los suplementos herbarios están "todos en la cabeza", déjeme decirle que cuantiosos estudios comprobados se han realizado

sobre los efectos estimulantes de la libido de los poderosos y han tenido un éxito relativo.

Pruebas científicas se han realizado y los resultados publicados sobre los efectos del ginseng y la yohimbina (entre otros) sobre la disfunción eréctil. Y mientras que ciertas sustancias pueden no haber sido sometido a pruebas exhaustivas, eso es sólo porque las empresas no pueden venderlo como una marca patentada y no ven interés en financiar las pruebas de laboratorio.

Los suplementos no funcionan con todos inmediatamente. Con el fin de optimizar los efectos, habría que prestar atención a lo que come y hacer ejercicios regularmente.

Las hierbas son una excelente manera de restaurar la salud de forma natural, y aquí están algunas maneras probadas en el que le pueden beneficiar.

## **i) Los Suplementos Para Las Hormonas Masculinas**

La testosterona baja es una causa muy común del bajo deseo sexual en los hombres, de erecciones débiles y de pobres orgasmos.

De hecho, la falta de testosterona puede ser responsable para muchos otros problemas que pueda tener, tales como el aumento de peso, la baja motivación, el desaliento y la falta de virilidad.

Tenga en cuenta que un estudio de 2002 concluyó que los niveles de testosterona en los hombres se habían ido disminuyendo en

promedio en más de un 1% por año desde 1987, y le dará cuenta de que tenemos una situación preocupante en el mundo.

Es su responsabilidad asegurarse de que no entre en la categoría de los hombres con bajos niveles de testosterona y con erecciones débiles.

Su objetivo debe ser alcanzar altos niveles de testosterona durante el resto de la vida. Si la causa de sus erecciones débiles es la testosterona baja, usted tiene acceso a las informaciones para estimular su testosterona naturalmente.

Usted debe saber que un hombre de 50 años de edad puede tener niveles más altos de testosterona que un joven de 21 años. Si bien los niveles de testosterona van bajando gradualmente con la edad, es posible contrar los efectos del declive al adoptar ciertos métodos naturales y saludables.

Las hierbas ayudan a animar a su cuerpo para producir niveles más altos de esta hormona masculina. El resultado es en general positivo, con el aumento del tono muscular, la disminución del peso y la más energía y virilidad. Sobre todo, el efecto positivo sobre las erecciones, el deseo y la cantidad de espermatozoides pueden ser notables.

### **Ejemplos de hierbas para aumentar la testosterona:**

- Tribulus terrestris
- Tongkat ali
- Chrysin



- Magnesio
- Saw Palmetto
- El Zinc

## ii) Como Estimular La Circulación Sanguínea

Dado que la erección depende del flujo de sangre que llega al pene a través de una arteria principal y de muchos otros pequeños vasos sanguíneos, la buena circulación en el cuerpo es esencial para erecciones fuertes que duran el tiempo necesario.

La causa de una erección débil podría estar relacionado con el hecho de que la sangre está teniendo dificultades para llegar al pene.

Cada año que pasa, la dieta y el estilo de vida pueden hacer que las placas se formen en nuestros vasos sanguíneos y puede conducir al engrosamiento de las arterias. Esto puede traer consigo una mayor presión arterial y las erecciones blandas debido al hecho de que menos sangre llegue al pene. Esta es una situación que ningún hombre se encuentra deseable.

Así como ayuda el ejercicio, el estiramiento, la buena respiración y la dieta con la circulación, lo que puede acelerar el proceso son los suplementos naturales. Al mismo tiempo, mejorar la salud de corazón mientras lo hace es posible.

Los suplementos siguientes no pueden ayudarle directamente a obtener erecciones duras (con excepción de ginkgo biloba), pero son

necesarias como parte de un plan a largo plazo para mantener su salud sexual optimal.

### **Los suplementos para estimular la circulación sanguínea:**

- El jengibre
- El ginkgo
- El ajo
- Omega 3
- El espino
- El pimentón



### **iii) Como Aumentar La Circulación Peneana**

Así como mejorar a largo plazo la circulación general de la sangre en todo el cuerpo, los hombres necesitan las hierbas especiales que aumentan el flujo de sangre directamente hacia el pene en tan sólo 1 o 2 horas.

De hecho, estas píldoras naturales ayudan al cuerpo a producir naturalmente más óxido nítrico, una sustancia que estimula el flujo de sangre abundante y natural del pene mediante la relajación de los vasos sanguíneos.

Para aquellos hombres que pueden haber tenido una reducción de la circulación durante la impotencia y el cierre parcial de su función eréctil, éste es un tratamiento natural excelente.

La dilatación de los vasos sanguíneos permite que la

testosterona circulando libremente en la zona del pene pueda llegar por todas partes. La dilatación de los vasos sanguíneos con regularidad puede ayudar a restaurar la función eréctil del pene pero a condición que los niveles de testosterona no estén bajos.

Estas hierbas son vasodilatadores: su función principal es la dilatación de los vasos sanguíneos mediante la relajación de las células musculares que se encuentran en las paredes de los vasos.

Los estudios en conejos y ratas muestran resultados positivos para mejorar la circulación sanguínea en el pene.

### **Las hierbas que estimulan directamente la sangre peneana:**

- Epimedium
- L-Arginine
- Yohimbina



### **iv) Como Aumentar La Energía Vital**

Sus niveles generales de energía, cansancio y el estrés a menudo puede ser un motivo de disminución de la libido. Mala calidad del sueño, el estrés con el trabajo, con los amigos o con la familia, las dificultades financieras y los conflictos pueden contribuir a

la disminución de la libido.

Los niveles elevados de estrés suelen ir acompañados de mayores niveles de cortisol, una hormona que se asocia con la reducción de la testosterona en el cuerpo.

Los suplementos pueden ayudar tanto en el aspecto físico y mental de su libido. El aumento de la energía vital a diario le ayuda a sentirse más positivo y a manejar el estrés. Otros beneficios de estos suplementos es que pueden estimular su sistema inmune, la concentración y la memoria de forma natural.

Equilibrar el sistema nervioso central, mejorando las funciones de su cerebro y sus niveles generales de salud mediante la optimización de los niveles generales de nutrientes, es una forma saludable de aumentar la libido.

**Los suplementos que aumentan la energía mientras reduciendo el estrés:**

- La maca
- La guarana
- Ashwaganda

## v) Como Aumentar El Deseo Y La Sensibilidad

Un buen orgasmo intenso, después de tener sexo satisfactorio es inmejorable como todos lo saben. Lo que puede suceder como consecuencia de la disminución de la libido es que su pene parece perder su sensibilidad y que experimentan menos placer de un

orgasmo.

Aquí es donde las hierbas afrodisíacas pueden mejorar el deseo y el placer de sus orgasmos. Ciertas de estas hierbas afectan el sistema nervioso y el cerebro más que cualquier otra parte de su cuerpo.

### **Hierbas que pueden mejorar el deseo y la sensibilidad:**

- La muira pauma
- El yohimbina
- La catuaba
- El ginseng



## **vi) Como Aumentar El Esperma Y La Fertilidad**

Otra consecuencia de la disminución de la libido es la eyaculación débil que puede ser consecuencia de bajos niveles de testosterona y la pobre salud del pene. Los hombres hablan de esperma Amarillo y de eyaculaciones débiles.

Si bien la distancia de la eyaculación es menos importante, la fertilidad puede ser mejorada mediante el aumento de la calidad y la cantidad del esperma.

En lugar de tener pequeñas cantidades de semen con los espermatozoides de color amarillo que gotean durante la

eyaculación, puede aspirar a un mayor volumen de semen blanco que sale a chorros, los músculos PC son suficientemente fuertes.

Hay muchas otras cosas que usted puede hacer para aumentar su esperma. Tomar suplementos es sólo uno de ellos que pueden tener efectos positivos en 1 o 2 semanas.

### **Los suplementos que aumentan el esperma:**

- El zinc
- La maca
- La vitamina E

## **El Paso Siguiente**

Esta es ahora la información esencial que necesita. Lo que va a hacer la mayor diferencia para usted es la forma de tomar estos suplementos.

Es importante que usted entienda que su cuerpo reacciona mejor al rotar varios suplementos diferentes en lugar de tomar el mismo todos los días.

Al igual que cualquier nutricionista le animará a variar sus comidas y evitar comer la misma todos los días, lo mismo ocurre con las hierbas.

Usted debe estar utilizando 5-7 diferentes hierbas, mezclar

y rotarlas para averiguar las cuáles funcionan mejor para usted.

Usted puede encontrar que su cuerpo reacciona bien a algunas hierbas y que el efecto es más positivo que con otras.

Antes de hacer esto, por favor consulte con su médico si usted toma medicamentos o un tratamiento o si tiene alguna condición que le hace dudar.

La siguiente tabla es una recomendación para rotar sus productos naturales. Desde luego, usted puede elegir otros tipos de hierbas si lo desea.

Cada hombre es único y tiene su propia manera de reaccionar.

### **Suplementos Plan #1**

| <b>Day Of The Week</b> | <b>Herbal Supplement</b> |
|------------------------|--------------------------|
| Lunes                  | Ginseng                  |
| Martes                 | Maca                     |
| Miercoles              | L-Arginine               |
| Jueves                 | Tongkat Ali              |
| Viernes                | Tribulus Terrestris      |
| Sábado                 | Zinc                     |
| Domingo                | Yohimbina                |

Hierba cotidiano para mejorar la absorción y ayudar el hígado:  
**diente de león.**

## Suplementos Plan #2

| Day Of The Week | Herbal Supplement |
|-----------------|-------------------|
| Lunes           | Catuaba           |
| Martes          | Muira Pauma       |
| Miercoles       | Ashwaganda        |
| Jueves          | Tongkat Ali       |
| Viernes         | Mucuna Pruriens   |
| Sábado          | Ginkgo Biloba     |
| Domingo         | Yohimbina         |

Hierba cotidiano para mejorar la absorción y ayudar el hígado: **la leche de cardo**

Puede alternar entre los 2 planes hasta que se se de cuenta de la mezcla que le convenga.

## Los Proveedores

Recomiendo una tienda de productos naturales de calidad cerca de su casa o del internet para comprar con precios más bajos. Sin embargo, tenga cuenta que el problema con el internet es que hay muchos suplementos de dudosa calidad.

### Proveedor De Calidad

Physician Formulas son fiables, venden hierbas de alta calidad al buen precio, y entregan en muchas zonas del mundo:

<http://www.physicianformulas.com/store/Scripts/prodview.asp?idproduct=81>



## Resumen

Encontrar los mejores suplementos naturales para aumentar la libido masculina, naturalmente, es un reto al principio empezar.

Muchos hombres cometen errores de diversa índole cuando se toman suplementos y algunos llegan prematuramente la conclusión de que los tratamientos naturales son ineficaces. Esto es por supuesto falso.

En cambio, sólo necesita tener acceso a la información adecuada que le enseña exactamente cómo utilizar los suplementos para aprovechar de ellos. Sobre todo, la rotación de los productos naturales es lo que mejorará la efectividad.

---

# Copyright Y Liberación De Responsabilidades

---

Copyright 2012 <http://www.mejorarlaserecciones.com> MRC.

La información contenida en este ebook no puede ser reproducido sin permiso.

## DESCARGO DE RESPONSABILIDAD Y / O AVISOS LEGALES:

La información presentada en este documento representa la visión del autor a partir de la fecha de publicación. Debido a la velocidad con que cambian las condiciones, el autor se reserva el derecho de modificar y actualizar su opinión basada en las nuevas condiciones.

La guía es sólo para fines informativos. Si bien todos los intentos se han realizado para verificar la información proporcionada en este informe, ni el autor ni sus afiliados / socios asumen responsabilidad alguna por errores, inexactitudes u omisiones.

Todos los desaires de las personas u organizaciones que no son intencionales. Esta guía no pretende ser para su uso como fuente de consejo médico.

La información contenida en este ebook es para propósitos de información general. La información es proporcionada por [www.mejorarlaserecciones.com](http://www.mejorarlaserecciones.com) (MRC) y mientras nos esforzamos por mantener la información actualizada y correcta, no hacemos ninguna representación o garantía de ningún tipo, expresa o implícita, acerca de la integridad, exactitud, fiabilidad, idoneidad o disponibilidad con respecto a la página web o la información, productos, servicios o gráficos relacionados contenidos en el sitio para cualquier propósito.

Cualquier apoyo que se coloca en la información es, por tanto, estrictamente a su propio riesgo.

En ningún caso seremos responsables por cualquier pérdida o daño, incluyendo sin limitación, pérdida indirecta o consecuente o daño, o cualquier pérdida o daño derivado de la pérdida de datos o beneficios que surjan de o en conexión con el uso de esta guía y el sitio web.

A través de este libro electrónico es capaz de enlazar a otros sitios web que no están bajo el control de [www.mejorarlaserecciones.com](http://www.mejorarlaserecciones.com) (MRC). No tenemos ningún control sobre la naturaleza, contenido y disponibilidad de dichos sitios. La inclusión de cualquier enlace no implica necesariamente una recomendación o de acuerdo con las opiniones expresadas en ellos.