**Consejos de Libido -**

**La Disminución de la Libido tiene Consecuencias**

Si sientes como si tu libido comienza a disminuir, entonces asegúrate de actuar.

A largo plazo, las consecuencias son muy graves y pueden afectar varios aspectos de tu vida. Eventualmente puedes volverte impotente, no solo físicamente sino también psicológicamente.

**Los hombres con baja libido tienden a carecer de confianza, deseo y motivación.**

Pueden tener un bajo desempeño en el trabajo, problemas con sus relaciones y problemas de salud adicionales tales como aumento de peso, mala piel y pobre digestión. Pueden deprimirse y tener una baja autoestima.

No necesito recordarte que la disfunción sexual puede destruir relaciones y familias.

Por otro lado, los hombres con una libido saludable y alto rendimiento sexual tienden a tener más confianza, seguridad en sí mismos, mayor felicidad y mejor salud y más éxito en sus vidas.

Quiero que te conviertas en un hombre con libido alta.

Jon

**Consejos de Libido 1 - ¿Qué está causando tu DE?**

¿Qué causa la DE y falta de deseo?

La disminución de la libido y tener erecciones débiles y poco frecuentes son causadas en su mayoría por una combinación de cualquiera de los siguientes factores:

* Niveles bajos de testosterona
* Niveles de bajos de dopamina
* Mala circulación o endurecimiento de las arterias
* Medicamentos / efectos colaterales

**Primero vamos a empezar con tus hormonas...**

Según un estudio los niveles de testosterona en los hombres han disminuido a niveles récord... un **17 % en 20 años**. Los niveles de fertilidad se han desplomado 35 % durante el mismo período.

Si para ti esto no suena como una epidemia de testosterona, entonces no sé que lo sería.

La buena noticia es que si empiezas por erradicar todos los alimentos que se ha comprobado que suben la testosterona, ya estás en medio camino.

Quiero que ahora elimines cualquier comida artificial, procesada y preparada; así como todo el azúcar de tu dieta y la sustituyas con productos frescos, legumbres y carne / pescado de alto valor proteico y comas menos carbohidratos.

Una vez que hayas logrado esto, sentirás una sensación de logro, confianza y las pistas del retorno de tu hombría comenzarán a ser evidentes.

Es un comienzo positivo y un cambio que podrías comprometerte a hacer.

Desde ahora.

Jon

**Consejos de Libido 2 - Alimentos Afrodisíacos que te Encienden**

¿Sabías que la coliflor puede darle a tu libido y erección un potente impulso?

La coliflor es un vegetal crucífero, alto en **indol-3-carbinol**, capaz de reducir tus niveles de estrógeno e incrementar la testosterona.

Todo en unas pocas horas.

Algunos otros superalimentos similares son el bok choi, brócoli y brotes, los cuales hacen lo mismo por tus hormonas.

Deberías comer por lo menos 3 veces por semana cualquiera de los poderosos vegetales arriba mencionados.

Bien podrías conseguir como resultado que tu aparato esté juguetón, caliente y listo para la acción.

Solo asegúrate de que las verduras NO estén demasiado cocidas.

De hecho, 5 minutos al vapor es el máximo absoluto.

Estás haciendo un comienzo positivo para tener una erección más dura y más deseo naturalmente.

Es hora de que des el siguiente paso

Jon

**Consejos de Libido 3 - Potencia tu Sangre y Deshazte de la Grasa**

Sabes que la DE puede ser causada por una mala circulación sanguínea, aumento de peso y desequilibrio hormonal.

Y el atajo que voy a darte literalmente puede eliminar completamente estas 3 causas de la disfunción eréctil con tan solo 1 hora por semana de actividad física.

Sí, tan solo con 1 hora.

Esta semana te vas a comprometer a realizar esta pequeña rutina de ejercicios:

* Lunes: 20 minutos de esprines de colina (u 8 esprines de colina con descansos de 1:30 minutos)
* Miércoles: 20 minutos de saltar la cuerda (o ráfagas de 8 segundos x 30 repeticiones con descansos de 1:30 minutos entre ellas)
* Viernes: 20 minutos de entrenamiento de circuito (sentadillas, saltos estrellas, flexiones y sentadillas)

**Como lo dije antes, la DE y disminución de la libido son causadas por una combinación de factores.**

Mediante la realización de estos entrenamientos cortos y precisos tan solo 3 veces por semana durante 20 minutos como máximo (a menudo terminarás en menos tiempo de todos modos), te sentirás fortalecido, atento y enérgico.

Eliminarás la grasa corporal, impulsarás tus hormonas, ganarás algo de duro músculo nuevo.

Conviértete en el hombre que te has estado perdiendo durante años

Jon

**Consejos de Libido 4 - Esto hace Imposible que incrementes tu Libido**

¿Puedes adivinar qué alimentos hacen que te sea difícil perder peso, impactan negativamente en tu libido y erección, arruinan tus hormonas y la salud de tu corazón?

Estos son alimentos que la mayoría de hombres comen casi todos los días...

Muchos de ellos incluso pasarían como alimentos saludables en los estantes de los supermercados... No es broma.

1. **Granos modificados**
2. **Azúcar**
3. **Aceites modificados y refinados**

El mensaje es que:

Debes verificar los ingredientes antes de comprar o comer cualquier alimento con cualquiera de los ingredientes anteriormente mencionados. Algunos alimentos están hechos casi enteramente de esta basura.

Si no quieres obstruir tu cuerpo, ponerte gordo y viejo, y tener una vida amorosa de pobre calidad, mantente alejado de ellos.

Pero si quieres ser un hombre, yo diría que tomes medidas y te asegures de que tu dieta y hábitos de ejercicio van por buen camino.

Hazlo

Jon

**Consejos de Libido 5 - Este Hábito Destruirá tu Libido**

Yo tenía un amigo que era un masturbador prolífico. Llamémoslo W.

Todos sus amigos sabían de ello porque él no mantenía en secreto su hábito de masturbarse 3 veces al día. Incluso ganó el apodo de “Hand Solo”.

Y por un tiempo, esto no pareció causarle problemas.

Luego de unos cuantos años, Hand Solo me llamaba casi todos los días, literalmente pidiéndome consejos sobre cómo hacer volver la dureza a sus erecciones.

Verás: su prolífico hábito resultó en un **agotamiento de la dopamina**.

Redujo su energía sexual...

Le produjo **Impotencia.**

Y como resultado solo podía conseguir que su aparato se pusiera semi duro en su propia mano... necesitaba algunas imágenes duras para alcanzar el clímax, por así decirlo.

Por supuesto, la buena noticia es que ayudé a W a tener su dura erección otra vez, y asimismo, te puedo ayudar a ti a que la vuelvas a tener bien dura.

Le tomó un par de meses, pero al final lo logró.

Y se recuperó porque **deseaba** hacerlo.

Igual que tú. También tienes que estar abierto a nuevos consejos y ser responsable por tu salud.

Pero más que nada...

Tienes que tomar acción

Jon

**Consejos de Libido 6 - La Obvia Señal de que tu Hombría se te está Drenando**

Los testículos pequeños son un signo obvio de que tu cuerpo y virilidad están en declive.

¿Por qué?

Porque tus testículos son en donde se fabrica la mayor parte de testosterona y el esperma.

Así que si los tienes pequeños, o se te encogen a un nivel vergonzoso, es un claro signo como una pistola humeante de que tu testosterona esta baja.

Y si tu testosterona está baja, entonces probablemente también notarás es que tu libido estará baja, que tienes menos energía y que pierdes músculo.

Esa es tu virilidad, masculinidad y deseo de alcanzar la meta. Están en riesgo.

Por no mencionar que tu paquete parece casi inexistente y esto debilita tu autoestima.

Por esta razón tienes que buscar cada razón de que tus testículos estén más pequeños.

Llega al fondo del asunto.

Porque ningún hombre quiere tener un paquete pequeño y vergonzoso. Nadie quiere que se rían de uno.

No vale la pena

Jon

**Consejos de Libido 7 - Cómo Aumentar la Libido no Haciendo Nada**

¿Quieres saber que puede aumentar tu metabolismo, quemar más grasa, aumentar tu libido y tu confianza, todo al mismo tiempo?

**El músculo.**

Y hace esto mientras estás sentado.

Porque los músculos queman más calorías mientras tengas más.

Los músculos incrementan tu testosterona.

Los músculos hacen que te veas bien y mejoran tu confianza.

Y entrenar para fortalecer tus músculos quema muchas calorías.

Pero no todos tienen tiempo para ser ratas de gimnasio, tratar a su gimnasio como si fuera su segundo hogar.

La mayoría de nosotros tenemos ocupados puestos de trabajo, familias, cosas que hacer.

Tampoco todos queremos gastar 100 dólares al mes en un gimnasio.

Y aquí es donde entra en juego la eficiencia.

Porque si quieres testosterona, gana más músculos, firmes músculos, quema la grasa corporal y aumenta tu libido dedicando tan solo 90 minutos a la semana en la comodidad de tu hogar, entonces debes saber que...

Hay una manera

Jon

**Consejos de Libido 8 – La Razón por la que tienes Bajos Niveles de Testosterona**

Mi amigo Mark Wilson es el “entrenador de testosterona”.

No le gusta ser llamado así, pero de todos modos yo lo hago...

Porque hay MUY POCOS otros chicos que puedan dar consejos tan sabios y sensatos como lo hace Mark.

No oirás el vago parloteo basura al azar que algunos vendedores de suplementos dicen para obtener los datos de tu tarjeta de crédito.

**No, señor.**

Mark solo dice cómo son las cosas y te anima a tomar acción.

Te enseña la verdad acerca de la Testosterona en vez de la basura enferma que escuchamos usualmente.

Por esta razón cuando publica un artículo revelando 3 raras y francamente inesperadas causas de los bajos niveles de testosterona.

Deberías atender a cada palabra.

Y estos no son el grupo de típicos clichés acerca de las causas de la baja Testosterona que algunos de los principales sitios web enumeran.

Ellas son lo real.

Y algunas de ellas pueden sorprenderte.

Especialmente la número 3.

Lee acerca de ellas justo aquí.

Jon

**Consejos de Libido 9 - Simple Truco para Encender tus Hormonas**

Tener calientes los testículos nunca va a hacer mucho bien.

La razón de que tu saco cuelga hacia abajo y afuera de tu cuerpo es para mantenerlo fresco.

Y esto es porque los testículos no pueden funcionar correctamente si están demasiado calientes o si están sujetos junto a tu cuerpo.

Porque tus bolas solo producen óptimamente espermatozoides y testosterona cuando están a una cierta temperatura.

Así que primero, quiero que empieces por usar ropa interior más floja.

Luego, olvídate de tu hábito de tomar baños y duchas calientes.

Una vez que hayas hecho esto, es hora de darle a tus bolas un suave masaje regular.

Muy fácil de hacer y muy eficaz.

Y es una manera impresionante para encender tu libido.

Entérate de todo aquí

Jon

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Consejos de Libido 10 – ¿Cuán Importante es el Ancho?**  Como la mayoría de los hombres, yo había oído acerca de las técnicas para desarrollar el tamaño del pene como jelqings, masajes y otras de algunas personas y de internet.  Por supuesto, al principio yo era escéptico.  Pero luego la gente me decía cuán eficaces eran estos ejercicios.  Así que los probé yo mismo...  **Lo primero que noté fue el ancho.**  Y si te gustaría tenerlo bien ancho, entonces tienes la cabeza firmemente atornillada.  Porque el ancho puede encenderla, produce más fricción orgásmica para tu pareja y es mucho más probable la estremezcas múltiples veces.  En una encuesta, 19 de cada 20 mujeres dijeron que consideraban que la circunferencia del miembro era más importante que su longitud.  Así que si yo estuviera buscando más tamaño, buscaría tener más ancho antes que nada.  Si la tienes larga y delgada llega demasiado adentro, como dicen las mujeres de todo el mundo.  Porque cuando logras tener más grosor allí, podrás cosechar beneficios de ser un amante muy superior a cualquiera que la tenga más larga pero delgada.  **Los avergonzarás.**  Si eso suena para ti como un plan...  Entonces vamos a empezar hoy.  Jon  **Consejos de Libido 11 – Crea más Fricción para Ella**  Si quieres tenerlo más ancho rápidamente (en un lapso de 2 semanas), prueba lo que voy a decirte.  **¿Por qué el Ancho es Importante?**  Porque cuando estás más ancho allí abajo, creas más fricción de placer dentro de tu pareja.  Estimulas las células de placer que ella tiene dentro, tienes grandiosas oportunidades de llevarla a un grandioso clímax, profundamente placentero, por lo cual ella te estará muy agradecida.  Afianzarás el vínculo entre ustedes, impulsarás tu propio estado ante sus ojos y te convertirás en un mejor amante.  **Aquí está cómo hacerlo:**  - Masajea tu perineo suavemente de atrás hacia delante (el perineo está detrás de tus testículos)  - Repite esto cuando lo tengas duro o semi rígido, cada 5 minutos, durante 1 minuto cada vez, luego de aguantar cuando estás a punto de llegar al clímax  - Después de 5 de estas minisesiones, continúa masajeando la base de tu pene (lugar donde se conecta al cuerpo) suavemente en ambos lados, de abajo hacia arriba  En 2 semanas, comenzarás a sentir más grosor en la base.  Y lo más importante: sin duda tu amante lo sentirá.  Tendrás más poder, la harás jadear y la llevarás al clímax más rápido.  Sigue con esto y ella puede comenzar a insinuarte que eres mucho mejor amante que los otros chicos que haya tenido.  Y cuando eso sucede cada dos días, todos estamos de acuerdo...  La vida es muy buena  Jon | |