

# BOOK ONE:

Using Exercise To Flip Your Testosterone Switch On!



## Descargo de Responsabilidades:



Esta publicación está protegida por la ley de derechos de autor estadounidense de 1976 y por todas las otras leyes internacionales, federales, estatales y locales aplicables, todos los derechos están reservados, incluyendo los derechos de reventa: El comprador no tiene permitido darle o venderle esta Guía a nadie.

Aunque el autor y el editor han hecho todos los intentos posibles y razonables por tener exactitud en el contenido de esta guía, no asumen ninguna responsabilidad por errores u omisiones.

Asimismo, debes **usar esta información bajo tu propio riesgo**. Tu situación particular puede no estar exactamente adaptada a los ejemplos ilustrados aquí; y en consecuencia debes ajustar el uso de esta información y las recomendaciones.

Por último, usa tu cabeza. Nada en esta guía pretende sustituir al sentido común, legal, **médico** u otro consejo profesional y está destinada a informar y entretener al lector.

# BOOK TWO : THE SEXUAL FITNESS DIET

Ignite Sex Drive, Boost Stamina & Increase Sexual Strength!



## El Remedio para la Baja Testosterona

Este es el libro uno de una serie de siete partes diseñada para enseñarte cómo aumentar tu **Potencia Masculina** usando métodos totalmente naturales.

En este segundo curso, ahondamos en los detalles de la **Dieta de Aptitud Sexual**.

Para sacar el mayor provecho de este material, en primer lugar, mira ambos videos en su integridad, a continuación, lee las Preguntas y Respuestas debajo para encontrar respuestas a cualquier pregunta que puedas tener.

Una vez que tengas la información, te sugiero que primero la medites y sigas este plan de alimentación *exactamente* tal y como se describe durante un mínimo de 30 días.

Haz esto y te garantizo que, estarás enganchado de por vida.

**Vamos a empezar...**

### Preguntas y Respuestas:

#### ¿Qué debo comer en esta dieta?

La base de la dieta es carne de alta calidad, huevos, verduras crucíferas, frutas y leche.

#### ¿Por qué esta dieta es anabólica?

Las grasas saturadas y colesterol que se encuentran en las carnes, huevos y leche actúan como bloques de construcción para las hormonas esteroideas.

Estas comidas son altas en minerales esenciales para una óptima producción hormonal, tales como cinc, fósforo y selenio.



# BOOK TWO : THE SEXUAL FITNESS DIET

Ignite Sex Drive, Boost Stamina & Increase Sexual Strength!



Esta dieta también proporciona altos niveles de vitaminas liposolubles que tu cuerpo utiliza para producir hormonas masculinas, como A, D y K.

Los indoles que se encuentran en los vegetales crucíferos eliminan el exceso de estrógeno de tu cuerpo, lo que lleva a una mejor relación entre testosterona y estrógenos.

Y además, la leche se usa en la naturaleza para desarrollar los músculos, huesos y cartílagos de una forma rápida para aumentar las probabilidades de supervivencia de los infantes en la naturaleza.



Esta acción anabólica es alimentada principalmente por las proteínas de acción rápida y lenta de la leche, la proteína de suero tiene una tasa de digestión y velocidad de absorción rápida que incrementa la hormona anabólica insulina, llevando a una acelerada síntesis de proteínas y crecimiento muscular rápido.

La proteína Caseína (de quemado más lento) es anti-catabólica, lo que significa que ayuda a prevenir la degradación muscular.

Combinadas, estas dos proteínas son el supremo cóctel anabólico que hará maravillas por tu cuerpo, especialmente durante las horas directamente después del ejercicio.

## **Soy alérgico a la leche, ¿qué debo hacer?**

Si eres intolerante a la lactosa, hay enzimas que puedes tomar que te ayudarán a descomponer y digerir la lactosa, consulte la sección de recursos al final de este ebook para obtener más información.

# BOOK TWO : THE SEXUAL FITNESS DIET

Ignite Sex Drive, Boost Stamina & Increase Sexual Strength!



Si tienes alergia clásica a la leche, la caseína es la causa más probable, en este caso usa proteína de suero sin desnaturalizar como sustituto de la leche.

Desafortunadamente el suero es procesado a temperaturas mayores que la típica proteína de suero en polvo.

La temperatura más baja conserva las proteínas frágiles pero biológicamente potentes y activas, asimismo la lactoferrina e inmunoglobulinas del suero de leche, y proporciona muchos de los mismos beneficios anabólicos que la leche cruda y sin problemas de alergia.

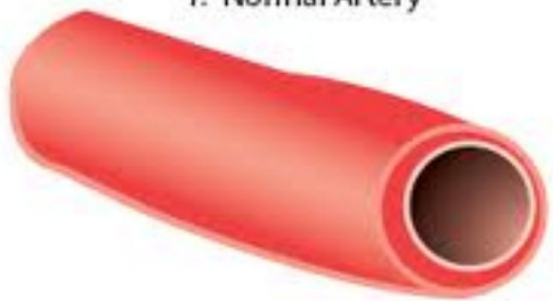
Consulta la sección de recursos para ver mis recomendaciones.

## ¿Cómo puedo seguir con el plan mientras viajo?

El bistec, cordero, cerdo, pollo y ensalada son tus amigos para lograr tu objetivo, la leche de calidad y frutas orgánicas siempre se puede encontrar en los mercados naturales locales.

Se necesita un poco más de planificación y disciplina para hacerlo bien mientras que estás de viaje, pero con un poco de esfuerzo puedes hacer que funcione.

1. Normal Artery



## ¿Toda esta grasa saturada y colesterol no obstruirá mis arterias?

El problema con la teoría de obstrucción arterial es, que hay muchas sociedades que consumen niveles extremadamente altos de grasas saturadas y colesterol y sin embargo, sus arterias permanecen sorprendentemente limpias.

Los Masai de Kenia y Tanzania son pastores que viven principalmente con una dieta de leche entera, mantequilla, carne y sangre de vaca, las vacas que pastorean producen leche que contiene casi dos veces el contenido de grasas saturadas de la vaca típica estadounidense.

Sin embargo, a pesar de todo su consumo de grasas saturadas y colesterol, los electrocardiogramas no muestran prácticamente ningún signo de enfermedades cardíacas... **SIN EMBARGO...**

# BOOK TWO : THE SEXUAL FITNESS DIET

Ignite Sex Drive, Boost Stamina & Increase Sexual Strength!



Cuando los investigadores británicos monitorearon a un grupo de hombres Masai que emigraron y comenzaron a consumir una dieta más moderna, descubrieron que sus marcadores de colesterol y enfermedades cardíacas se habían disparado.

Finalmente, la investigación moderna está comenzando a echarle la culpa a quien realmente la tiene... a los aceites hidrogenados, grasas trans, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, productos refinados, carbohidratos de alto índice glucémico, y aceites poli insaturados inestables, tales como la soja, maíz y cártamo.

El mensaje importante de aquí es que no debes temerle a los alimentos naturales que el hombre ha estado consumiendo durante varios miles de años, debes temerle a los alimentos modernos que se han añadido recientemente a nuestra dieta, ya que son los verdaderos culpables de nuestra epidemia actual de enfermedades cardíacas.

## **¿No voy a aburrirme de comer estos alimentos día tras día?**

El aburrimiento sólo llega cuando estás comiendo y realmente no estás hambriento, si haces ejercicio duro de manera regular, y sólo comes cuando has desarrollado un verdadero apetito, comerás estas comidas con mucho gusto.

## **¿Cuánta leche debería beber?**

Cualquier cantidad entre un cuarto de galón a un galón por día, dependiendo de tus objetivos. Si tienes sobrepeso, piensa en tomar un cuarto de galón al día después de hacer ejercicio.

Si estás bajo de peso o es difícil que ganes peso, piensa en un galón diario para aumentar tu síntesis de músculos, y apoyar la acumulación de músculo magro.

Si estás obeso, deja de tomar la leche hasta que comiences a alcanzar tu peso ideal.



# BOOK TWO : THE SEXUAL FITNESS DIET

Ignite Sex Drive, Boost Stamina & Increase Sexual Strength!



**¿Por qué recomiendas dos horas de ayuno después del ejercicio, cuando la mayoría de los expertos recomiendan volver a comer en el lapso de una hora?**

Todo depende de cuál sea tu objetivo principal, si eres un atleta compitiendo a un alto nivel, tendrás que reponer las reservas de glucógeno antes de una hora luego de hacer ejercicios para que puedas seguir compitiendo, día tras día en ese nivel tan alto por un período.

Por otro lado, si tu objetivo principal es la liberación de hormonas anabólicas, necesitas pasar a volver a comer rápidamente con el fin de aumentar la producción de la hormona luego del ejercicio.

Recuerda que cualquier aumento de glucosa en la sangre embotará la liberación de la hormona después del ejercicio, por lo que ayuna siempre a menos que tengas planes de correr una maratón o algo similar al día siguiente.

**¿Qué pasa con el alcohol?**

Beber alcohol con moderación está muy bien, aunque yo recomiendo que evites el consumo de cerveza con lúpulo debido a su potente actividad estrogénica.

El vino puede ser una buena elección, aunque suprime las hormonas en algunos hombres. Si bebes tienes que prestar mucha atención a tu libido al día siguiente.



La sidra fuerte está hecha a partir de manzanas y peras, tiene muchos de los mismos beneficios para la salud del vino, sin suprimir las hormonas.

Esta es la bebida alcohólica que recomiendo más, especialmente para los consumidores de cerveza de largo tiempo (es mejor para las hormonas, pero está empaquetado en botellas como una cerveza)

# BOOK TWO : THE SEXUAL FITNESS DIET

Ignite Sex Drive, Boost Stamina & Increase Sexual Strength!



Los licores destilados son una opción, con el vodka puro en la parte superior de la lista.

Mantén en mente, es mucho más fácil que te la pases con los licores fuertes, así que ten precaución, ya que una borrachera puede suprimir tu producción de testosterona durante una semana o más.

## ¿No voy a tener antojos de alimentos?

Si has sido adicto a los alimentos cargados de químicos y altamente procesados, cargados de potenciadores del sabor, azúcares refinados y sal, habrá un período de antojos.



Tus antojos por estos alimentos serán bastante fuertes durante aproximadamente dos semanas y durarán hasta más si caes en la tentación de comerlos (no lo hagas).

Para evitar caer en el vicio, te recomiendo que quites toda la comida basura de tu entorno, esto significa que arrojes las tartas, tortas, galletas, patatas fritas, donas, pan blanco y otros alimentos chatarra a la basura.

Si eres adicto a estos alimentos y tienes un severo sobrepeso, este movimiento asegurará que pierdas por lo menos 15 libras de exceso de peso de agua en 7 a 10 días.

Una vez que hayas pasado este período de retiro de dos semanas, los antojos se acabarán para siempre.

## Pensaba que el trigo de grano entero era bueno para uno, así que ¿por qué no es parte de la dieta?

El 99.99 por ciento de tu modelo genético se formó durante la era paleolítica durante un período de 2 millones de años.

# BOOK TWO : THE SEXUAL FITNESS DIET

Ignite Sex Drive, Boost Stamina & Increase Sexual Strength!



El trigo fue introducido en nuestra dieta hace 10.000 años para algunas poblaciones, y tan recientemente como hace 300 años para otras (piensa en muchos de los habitantes de Samoa y los Indios Americanos que sufren enormemente cuando consumen trigo).

Esto significa que aproximadamente el 97 % de nuestra existencia como humanos, no consumimos alimentos a base de ningún tipo de trigo... un hecho importante que nos lleva a nuestro primer gran problema con este alimento.

Hoy en día un consumidor de trigo refinado puede comer fácilmente 400 gramos o más de carbohidratos en un período de 12 horas.

Pero los seres humanos postmodernos habrían encontrado esto casi imposible de hacer (dejando a un lado las ocasionales incursiones en busca de miel a una colmena de abejas).

Esto significa que nuestros cuerpos no están preparados para la carga de carbohidratos masiva proporcionada por una libra de pasta o media hogaza de pan de grano entero.



## **Pero este no es el único problema con el trigo...**

Casi todas las plantas de la naturaleza tienen defensas para protegerse de los depredadores que le gustaría comérselas.

Estas toxinas se presentan en forma de lectinas y fitatos que inhiben la absorción de nutrientes y atacan el revestimiento intestinal, lo que conduce al síndrome de colon irritable, alergias, hinchazón, gases, indigestión, diarrea, cáncer de colon y más.

Combina eso con el hecho de que la mayoría de personas son alérgicas al gluten, la fracción de proteína del trigo.

Los estudios han demostrado que el 30 por ciento de la población tiene anticuerpos antigliadina para el trigo en sus heces, una clara señal de que el cuerpo es alérgico a esta proteína del trigo.



# BOOK TWO : THE SEXUAL FITNESS DIET

Ignite Sex Drive, Boost Stamina & Increase Sexual Strength!



Continúa comiéndola diariamente como la mayoría de la gente y tendrás un desastre autoinmune esperando a suceder...

Y por autoinmune quiero decir desarrollar la enfermedad de Crohn, artritis reumatoide, lupus, psoriasis, esclerosis múltiple, enfermedad celíaca y más.

Digiere toda esta información y comprenderás por qué creo firmemente que eliminar el trigo de tu dieta es uno de las mejores decisiones para la salud que podrías hacer.

**Bien, puedo desechar el trigo, pero no puedo eliminar todos los granos en su totalidad, ¿qué recomendarías como un reemplazo?**

Consumir arroz blanco es la mejor opción, ya que es muy bajo en antinutrientes y la mayoría de la gente lo tolera muy bien.

Sólo recuerda que tiene una densidad nutricional muy baja, por lo que nunca debe ser usado como un elemento básico de tu dieta. Úsalo como una guarnición ocasional y todo estará bien.



**¿Es esta una dieta baja en carbohidratos?**

No, esta dieta te proporciona niveles adecuados de carbohidratos, pero no un exceso que pueda llevarte a desarrollar problemas de salud en el futuro.

El objetivo con este plan es reponer tus reservas de glucógeno (carbohidratos almacenados en los músculos y el hígado que se utilizan para liberar rápidas ráfagas de energía) después de hacer ejercicio intenso.

# BOOK TWO : THE SEXUAL FITNESS DIET

Ignite Sex Drive, Boost Stamina & Increase Sexual Strength!



Lo que no queremos hacer es inundar el cuerpo con un exceso de carbohidratos que se extiendan por el torrente sanguíneo para ser almacenados como grasa corporal.

## Esta es la mejor manera de ver esto...

Te ganas el derecho de comer carbohidratos al ejercitarte en niveles de alta intensidad, ya que los carbohidratos serán utilizados por tu cuerpo para reponer las reservas de glucógeno quemadas durante tus rutinas de ejercicios.



Tu trabajo consiste en encontrar este "punto dulce" del balance de energía para que puedas mantener las reservas de glucógeno adecuadamente llenas sin consumir un exceso de carbohidratos.

Si sigues los consejos dietéticos de esta guía y te ejercitas con intensidad tres veces por semana, todo esto pasará por sí mismo.

## ¿De dónde vienen los carbohidratos de esta dieta?

Principalmente de la leche, frutas y arroz (si decides comerlo).

## Aparte de la acción anabólica ¿Qué otros beneficios puedo esperar de esta dieta?

En primer lugar, notarás una mejora inmediata en tu energía y concentración mental. Tus alergias a los alimentos y fiebre del heno disminuirán o desaparecerán por completo.

La indigestión y acidez estomacal se desvanecerá, los gases e hinchazón desaparecerán, y si tienes sobrepeso, perderás de 15 a 20 libras en siete a diez días.

# BOOK TWO : THE SEXUAL FITNESS DIET

Ignite Sex Drive, Boost Stamina & Increase Sexual Strength!



Gran parte de esto será agua, pero la grasa corporal estará incluida en la mezcla.

Tu apetito comenzará a autor regularse, ya que se alejará de los salvajes cambios de nivel de azúcar en la sangre que experimentaste diariamente en tu antiguo plan de alimentación.

Esto puede llevar a períodos en los que te saltes accidentalmente las comidas o dejes de comer o incluso no pienses en comer durante cuatro o más horas por día.

Los hombres con una piel excesivamente pálida verán como regresa algo del color sano, y como las erupciones cutáneas, acné, psoriasis y eccema se desvanecen.

El dolor en las articulaciones, infecciones sinusales crónicas, respiración sibilante, comezón en los ojos y lagrimeo también deben convertirse en una cosa del pasado también.

Y, por último, si normalmente terminas muy cansado después de comer, seguido por un fuerte sentido de muerte inminente, te encontrarás con una sorpresa.

Tanto la fatiga como la oscura nube que cuelga sobre tu cabeza desaparecerán una vez que quites los alimentos desencadenantes de tu dieta.



**Tengo que perder peso. ¿Debería hacer dieta o restringir mis calorías, mientras estoy en el plan?**

No, hacer dieta es probablemente lo que te trajo aquí en primer lugar. Come a plenitud en cada comida y nunca te mates de hambre.

Este plan de alimentación, especialmente cuando se combina con ejercicio intenso está diseñado para encender tu metabolismo y para que quemes todas las calorías que consumes.

Recuerda siempre, si estás pasado de peso, tu metabolismo sin duda ha disminuido de velocidad y limitar los alimentos sólo reducirá su velocidad aún más.

# BOOK TWO : THE SEXUAL FITNESS DIET

Ignite Sex Drive, Boost Stamina & Increase Sexual Strength!



Como prueba de este hecho, piensa en todas las personas con sobrepeso que conoces que se mueren de hambre constantemente, pero parece que no pueden perder nada de peso.

Ahora compara a estos individuos con las personas delgadas que conoces que pueden comer comida por libras sin ganar una sola onza.

Lo que queremos es tener el metabolismo de la persona delgada que ella quema a través de su comida y este plan está diseñado para darte exactamente eso.

**¿Cuánto tiempo tengo que permanecer en esta dieta?**

Esta no es una dieta, es una forma de vida. Si deseas vivir tu vida con una salud suprema, te apegarás a ella durante la duración de tu vida en la tierra.



## Recursos:

[Proteína de Suero Aislada sin Desnaturalizar](#)

[Enzimas para Hombres con Intolerancia a la Lactosa](#)

[Listado - Proveedores de Leche Cruda Estado por Estado](#)