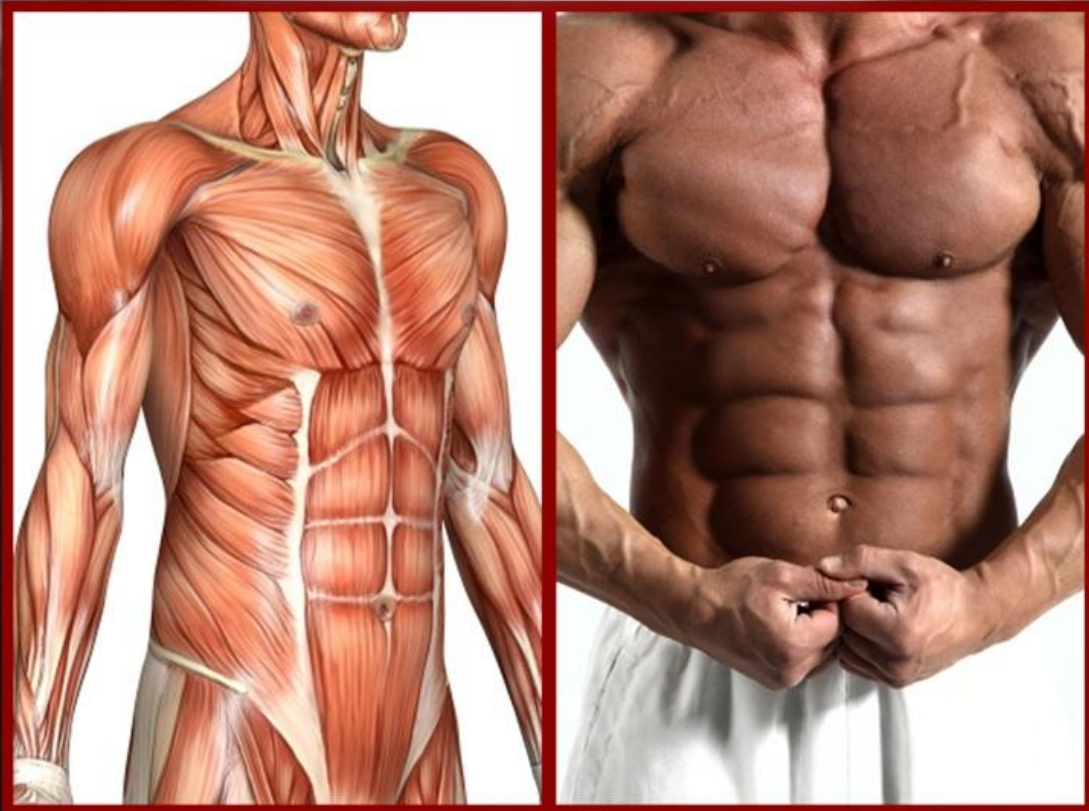


Más Testosterona En 31 Días



By Mark Wilson

Tabla de contenidos

Tabla de contenidos.....	2
Derechos de Autor	3
Exención de responsabilidad médica.....	3
Guía rápida de inicio	4

Derechos de Autor

Esta publicación está protegida por la Ley de Derechos de Autor de **EE. UU.** (US Copyright Act) de 1976 y todas las demás leyes internacionales, federales, estatales y locales aplicables, y todos los derechos están reservados, incluyendo los derechos de reventa: no se le permite dar o vender esta Guía a nadie más.

Aunque el autor y el editor han realizado todos los esfuerzos razonables para lograr una precisión total del contenido de esta guía, no asumen ninguna responsabilidad por errores u omisiones.

Además, usted debe utilizar esta información bajo su propio riesgo. Su situación particular puede no adaptarse exactamente a los ejemplos ilustrados aquí, usted debe ajustar el uso de la información y de las recomendaciones en consecuencia.

Exención de responsabilidad médica

Sin perjuicio del carácter general del párrafo anterior, el autor no garantiza que la información médica contenida en este documento esté siempre disponible o esté disponible en absoluto, ni que la información médica en este sitio web sea completa, veraz, exacta, actualizada o no engañosa.

Asistencia profesional:

Usted no debe confiar en la información contenida en este documento como una alternativa al consejo médico de su doctor u otro proveedor de atención médica profesional. Si usted tiene alguna pregunta específica acerca de cualquier asunto médico debe consultar a su doctor u otro proveedor de atención médica profesional.

Si usted cree que puede estar sufriendo algún problema médico usted debe buscar atención médica inmediata. Nunca debe retrasar la búsqueda de atención médica, ignorar los consejos médicos o interrumpir el tratamiento médico debido a la información contenida en este documento o en el sitio web bignaturaltestes.com.

Responsabilidad:

Nada en esta declaración de exención de responsabilidad médica limitará cualquiera de nuestras responsabilidades en manera alguna que no esté permitida por la legislación aplicable, o excluirá cualquiera de nuestras responsabilidades que no puedan ser excluidas por la ley aplicable.

Fin de aviso de exención de responsabilidad médica.

Guía rápida de inicio

Este breve esbozo te servirá como un recordatorio, un planificador y una referencia para tu nuevo estilo de vida para tener una alta testosterona.

Una vez que te acostumbres a estos cambios, lo encontrarás muy fácil, divertido y agradable.

De hecho, esos cambios sencillamente se convertirán en parte de tu rutina natural de todos los días.

Esta guía de inicio rápido te ayudará a organizarte en menos tiempo y te será útil en el futuro cuando tengas que referirte a ella de vez en cuando.

¡Reduce los productos químicos ya!

ACCIÓN	PRODUCTO
Eliminar	Esteroides, productos cosméticos normales y de limpieza; ubicación de dispositivos electrónicos cerca del cuerpo (móviles, ordenadores, tablets)
Reducir	Tabaco, alcohol, exposición a plásticos, medicamentos, cosméticos, exposición a humos y vapores
Incrementar	Agua filtrada, cosméticos naturales, suplementos hepáticos

Alimentos para mejorar el rendimiento testicular

ACCIÓN	PRODUCTO
Eliminar	Alimentos procesados, comida chatarra, carne barata, frutas y hortalizas procedentes de países lejanos, azúcar blanco, hidratos de carbono blancos, harina blanca, bebidas gaseosas, bebidas energéticas, alimentos y bebidas con alto contenido en fructosa, edulcorantes artificiales
Reducir	Cafeína, carne en general y pescado normal
Incrementar	Verduras crucíferas, carne de ganado alimentado con hierba, pescado azul salvaje y ecológico, aguacate, huevos, higos, legumbres (lentejas, garbanzos), frutos secos (sin sal, sin tostar), alimentos ecológicos, frutas frescas
Seguir	Plan de alimentación suministrado

El Ball Zinger

ACCIÓN	OBJETO
Encontrar	Ball Zinger
Llevar	El Ball Zinger siempre que te guste

Ejercicios que mejoran la función testicular

DÍA	ACCIÓN
Lunes	8 x 15 segundos de esprines, 1 minuto de descanso entre esprines
Miércoles	8 x 30 segundos de esprines, 1 minuto de descanso entre esprines
Viernes	Entrenamiento con pesas – 2 x sentadillas, pesas de banco, levantamiento de pesas y press militares

Método de pintado de testículos

MOMENTO	ACCIÓN
Antes de la ducha diaria	Frotar el aceite de magnesio por los testículos, pecho y alrededor de los genitales
Después de la ducha diaria	Cubre los testículos con yodo líquido
Comida	Suplemento de yodo
Cena	Suplemento de yodo
Opcional	Suplemento de cinc

Suplementos para potenciar el rendimiento testicular

DÍA	SUPLEMENTO
Lunes	Corteza de Catuaba
Martes	Mucuna pruriens
Miércoles	Corteza de Catuaba
Jueves	Rhodiola rosea
Viernes	Tribulus terrestres
Sábado	Horny goat weed
Domingo	Extracto de Tongkat ali

Desintoxicar el hígado

DÍAS	PRODUCTO
Diario	Jugo de limón con agua tibia con el estómago vacío
Diario	Mantenerse hidratado, por ejemplo, 1 taza de agua filtrada cada hora
Última semana del mes	Suplemento de cardo
Sábado	Té o suplemento de Dandelion
Domingo	Té o suplemento de Dandelion

Hábitos sexuales

DÍA	SUPLEMENTO
Lunes	Masaje testicular y alrededor
Martes	Masaje de pene + sexo
Miércoles	Descanso

Jueves	Masaje de pene + sexo
Viernes	Masaje testicular y alrededor
Sábado	Masaje de pene + sexo
Domingo	Descanso