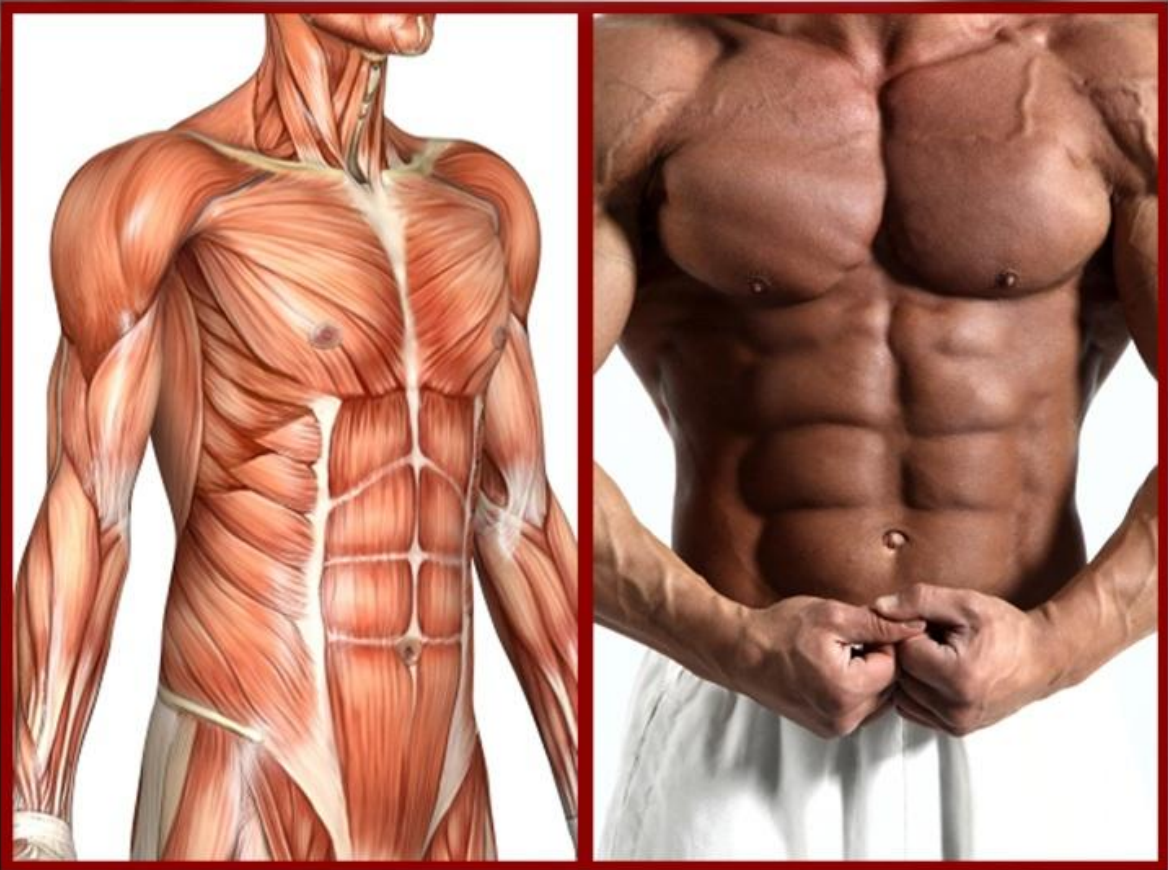


Más Testosterona En 31 Días



By Mark Wilson

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.

Tabla de contenidos

DERECHOS DE AUTOR	2
Tabla de contenidos.....	3
Exención de responsabilidad médica	4
Introducción	5
CAPÍTULO 1 - Reduce los productos químicos.....	7
CAPÍTULO 2 - Alimentos para mejorar el rendimiento testicular	12
CAPÍTULO 3 – El anillo Blakoe.....	17
CAPÍTULO 4 – Ejercicios para mejorar la función testicular	20
CAPÍTULO 5 – Pintura de Testículos con Yodo	28
CAPÍTULO 6 – Entrenamiento Dopamina y Testosterona (DAT)	33
CAPÍTULO 7 – Aumentando la función de las células de Leydig	41
CAPÍTULO 8 - Suplementos que potencian el rendimiento testicular.....	45
CAPÍTULO 9 – Desintoxica tu hígado	55
CAPÍTULO 10 – Comportamiento potenciador de Testosterona	59
Conclusión	71

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.

Introducción

He creado este curso para ayudar a los hombres a tener niveles naturalmente altos de testosterona porque sé que un hombre no puede ser feliz si su testosterona está baja.

Es imposible.

Porque producir menos testosterona de la que tu cuerpo necesita puede conducir a que te sientas menos hombre.

Y confía en mí, un hombre bajo de testosterona no es un hombre feliz.

¿Cómo puede serlo cuando su deseo sexual, su masa muscular, sus erecciones y la motivación para asumir la vida desaparecen?

En definitiva, no puede.

Pero tengo que advertirte...

Yo no suscribo las técnicas médicas de moda.

Así que no habrá consejos sobre el último producto de reemplazo de testosterona que solo va a destruir sus testículos...

No hay discusiones acerca de las drogas que te pueden castrar químicamente.

O disculpas por los efectos secundarios negativos que estas dos cosas te van a producir.

No, en cambio, vamos a hacer lo siguiente...

A partir de ahora empiezo a enseñarte cómo potenciar la producción de testosterona en tu cuerpo.

Y...

A aumentar el tamaño y el peso de tus testículos usando métodos totalmente naturales.

¿Cuál será tu trabajo? ¡Comprometerte conmigo y poner en práctica mis consejos!

Porque nada va a cambiar en tu vida si no actúas. Pero te prometo que voy a hacer que esto sea lo más fácil posible para ti.

¿Te suena bien? Excelente.

Esta es tu primera tarea:

Haz una inspección cuidadosa de tus testículos antes de pasar al siguiente capítulo.

Tu objetivo es tener una buena sensación del tamaño y peso de tu paquete.

Si eres analítico, no dudes en tomar medidas si así lo deseas.

Pero este paso no es necesario...

Tarea número 2:

Vigilar el progreso cada mañana y cada noche antes de ir a la cama.

Y no te preocupes si son un poco más pequeños por la noche que al despertar.

Esto les pasa a todos los hombres porque los niveles de testosterona son más altos en las horas tempranas de la mañana.

Pero si no crecen mientras duermes, o peor aún, si se encogen, o bien no estás tomando las medidas adecuadas o es que estás haciendo algo mal.

Si chocas con este obstáculo, para y vuelve al capítulo uno y empieza de nuevo.

Tarea número 3:

La próxima vez que eyacules, anota el volumen.

Tu eyaculación va a aumentar drásticamente en los próximos días y semanas y vamos a usar esto para controlar tu evolución.

Una última cosa que tengo que mencionar...

Proporciono enlaces a varios suplementos y productos en los capítulos siguientes.

Si vas escaso de dinero, no te sientas obligado a ir a comprar todos a la vez. Hay mucho que hacer aquí sin gastar un centavo.

Así que sugiero que dejes los suplementos para cuando tengas mejor momento económico.

A continuación, tienes suficiente información para mantenerte ocupado bastante tiempo.

Vamos a pasar al primer capítulo...

CAPÍTULO 1 - Reduce los productos químicos

Para aumentar el tamaño de tus testículos, lo primero que tienes hacer es eliminar de tu cuerpo todos los productos químicos que hacen que tu paquete se encoja.

Y no hay duda de que muchos de los productos químicos a los que estás expuesto a diario están haciendo que tus testículos sean más pequeños de lo que deberían ser.

Entonces, ¿de dónde vienen todas estas sustancias nocivas?

Te sorprenderá descubrir que están por todos lados. En los alimentos que comes, el aire que respiras y en los productos que te pones en el cuerpo sin darte cuenta.

Si realmente deseas tener niveles más altos de testosterona, entonces el primer paso ha de ser deshacerte de estas sustancias nocivas.

Y recuerda...

Si no haces el esfuerzo para que esos productos químicos estén fuera de tu cuerpo, perderás el resto del trabajo duro que harás. En esencia, sería como luchar esta batalla con un brazo atado a la espalda.

Así que lo que hay que hacer es desintoxicar primero antes de pasar al resto del material que viene a continuación.

Ahora, una desintoxicación puede sonar como algo que tu novia podría hacer en un costoso viaje de spa, pero lo que la palabra significa en realidad es la desintoxicación o eliminación de sustancias nocivas.

Eso es exactamente lo que estás haciendo cuando eliminas estos productos químicos de tu vida cotidiana y vamos a ver cómo hacer esto en un minuto...

Pero primero, vamos a revisar un par de puntos importantes...

La testosterona es la hormona que en los hombres es responsable del desarrollo de las características sexuales masculinas, incluido del tamaño del pene y de los testículos.

También contribuye a la libido, la producción de espermatozoides y a muchas otras características masculinas.

Aumenta en el cuerpo justo antes de la pubertad y lleva a la aceleración del crecimiento, el desarrollo genital y otros cambios que experimentaste tras la pubertad.

También se necesita para mantener la masa muscular y unos huesos fuertes y sanos.

Pero muchos hombres hoy en día tienen niveles subóptimos de testosterona, no es extraño por tanto que sus testículos sean mucho más pequeños de lo que deberían ser.

Y este bajo nivel de testosterona tiene una amplia gama de otros efectos desagradables en el cuerpo, algunos de los cuales son más evidentes que otros.

Una disminución en el deseo sexual es probablemente la primera cosa que se nota, sobre todo si has tenido siempre una libido alta.

Signos menos evidentes de la disminución de testosterona incluyen la fatiga, debilidad muscular, depresión y menos motivación para ir por la vida con entusiasmo.

Si sufres varios de estos síntomas, entonces es probable que tengas niveles bajos de testosterona.

Sobre todo si también has notado un cambio en el tamaño de tus testículos, has aumentado de peso, o estás a menudo de mal humor, irritable o desmotivado.

Ahora aquí está el punto importante:

Muchos de los productos químicos comunes que se encuentran en tu entorno hacen que tus niveles de testosterona bajen y se encuentran más frecuentemente en los alimentos procesados, productos de limpieza, pesticidas y cosméticos.

Algunos de los peores agentes químicos incluyen...

- Bisfenol A.
- Parabenos.
- Ftalatos.

Entonces, ¿cómo evitar esto?

Vamos a echar un vistazo de cerca a cada uno de ellos y hablar de las medidas defensivas que puedes tomar para reducir su exposición...

Bisfenol A:

Este agente se encuentra en los plásticos y muchos otros artículos manufacturados.

Recientemente ha sido ampliamente investigado por la Agencia del Medicamento (FDA) debido a las dudas sobre su seguridad, y como resultado, se prohibió su uso en una amplia gama de productos para niños, en particular botellas y vasos para beber.

Y si piensas en ello, si es peligroso para los niños también debe ser peligroso para nosotros los adultos, ¿verdad?

Considera esto...

Los trabajadores chinos que fabrican esta sustancia tienen cuatro veces más probabilidad de sufrir disfunción eréctil...

Y son siete veces más propensos a tener dificultad para eyacular. Así pues, sí que es importante que elimines estas cosas de tu vida.

Evitar el bisfenol A no siempre es fácil, ya que es uno de los componentes más comunes de los envases de alimentos y puede filtrarse fácilmente en la comida.

Pero se puede hacer.

Las botellas de plástico, envases de refrescos y productos enlatados suelen contener BPA. También puede estar en productos de papel duraderos, tales como etiquetas, recibos de caja registradora y billetes.

Esa recubierta que se nota en el recibo de la tienda está hecha con bisfenol A y estos recibos pueden contener hasta 1.000 veces más que la cantidad de BPA que se encuentra en una lata de conserva.

Así que es una buena idea evitar esa manipulación cuando sea posible.

Otra medida inteligente es cocinar tu comida con ingredientes integrales.

En otras palabras, tu sopa de pollo debe provenir de un ave real y verduras frescas reales que compres en el supermercado.

No de una lata llena de BPA, cargada con MSG, exceso de sodio, colorantes artificiales, aceite de soja, sabores artificiales y conservantes.

Si tomas bebidas enlatadas, deja ese hábito y cambia a bebidas envasadas en botellas de vidrio.

Los plásticos policarbonatos también contienen BPA, por lo que debes evitarlos también. Los policarbonatos son fáciles de detectar porque son típicamente de naturaleza rígida y transparente.

Si las letras PC están estampadas en el producto, es que llevan un policarbonato.

Los plásticos con la etiqueta #7 son frecuentes, pero no siempre son policarbonatos.

Si quieres ir a lo seguro, asume que tienes un recipiente BPA cada vez que veas la etiqueta de reciclaje # 7 en un producto de plástico.

Siguiente...

Las botellas de agua de metal pueden parecer una alternativa segura a las de plástico, pero por lo general están forradas con una capa de plástico que contiene el BPA.

Así que hay que buscar botellas claramente etiquetados como libres de BPA.

Créeme, si una empresa se tomó el esfuerzo de producir un producto sin BPA, sin duda te lo va a decir en la etiqueta.

Así que mantén tus ojos abiertos para detectar la etiqueta de libre de BPA.

Los parabenos:

Los parabenos son xenoestrógenos, es decir, que imitan el estrógeno en el cuerpo lo que conduce a reducir los niveles de testosterona y a la atrofia testicular.

Puedes reducir tu carga de parabenos comprobando las etiquetas de los ingredientes en los paquetes de alimentos y cosméticos para los siguientes elementos...

- Metilparabeno
- Propilparabeno
- Butilparabeno
- Bencilparabeno

Estos son los nombres más comunes que se utilizan para describir los parabenos.

Los encontrarás de vez en cuando en las etiquetas de los alimentos, pero alrededor del 85% de los cosméticos los contienen.

La mejor forma de evitarlos es utilizar artículos cosméticos y de cuidado personal natural "Libres de Parabenos".

Hay un gran mercado para estos artículos ahora que los peligros de esta sustancia han llegado a ser bien conocidos, por lo que son bastante fáciles de encontrar.

Haz la transición a estos productos limpios y reducirás drásticamente tu carga de parabenos.

Los ftalatos:

Los animales expuestos a los ftalatos no siguen los patrones normales del desarrollo sexual. Sus genitales no se desarrollan correctamente, y sus testículos tienen menor tamaño que los de los animales no expuestos.

Así que es importante que evites este producto químico distorsionador endocrino.

Alrededor del 80% de todos los ftalatos en los Estados Unidos se utilizan como plastificantes y agentes suavizantes en los productos de vinilo.

Así que cuando tengas que utilizar plásticos, busca los artículos con los códigos de reciclaje 1, 2 o 5 y evita el plástico con los códigos de reciclaje 3 y 7, ya que casi siempre contienen ftalatos.

Además, los artículos con fuerte olor a perfume probablemente también los contienen.

Así que los cosméticos y productos para el hogar con un fuerte aroma no natural siempre se deben evitar.

Cuando se trata de los plásticos, lo mejor es evitarlos siempre que sea posible y no calentar tu comida en un recipiente de plástico NUNCA.

También...

Come carne y productos lácteos ecológicos porque los ftalatos se utilizan en los pesticidas con los que se rocían los alimentos y en el alimento que se da al ganado.

Ahora vamos a resumir lo que hemos aprendido hasta ahora:

Presta atención a los productos químicos con los que entras en contacto a diario.

Estos agentes pueden imitar al estrógeno en tu sistema, lo cual puede disminuir la producción de T y producir la atrofia de los testículos.

Sustituye los productos químicos agresivos por productos naturales. Presta atención a tu jabón, champú, colonia, desodorante y otros artículos para el cuidado personal.

También trabaja para reducir tu exposición a los productos de limpieza para el hogar, pinturas, gasolina, cloro y humo de los tubos de escape.

También debes hacer tu propia comida en casa más a menudo. Y evitar los alimentos y artículos empaquetados rociados con pesticidas.

Y, por último, mantente alejado de los plásticos siempre que sea posible.

Nunca vas a conseguir sacarlos de tu vida por completo, pero se puede reducir la exposición lo suficiente como para que su impacto en los testículos sea mínimo.

Una vez que hecho esto, tu cuerpo estará listo para la información que sigue.

Así que haz que ocurra:)

CAPÍTULO 2 - Alimentos para mejorar el rendimiento testicular

¿Estás a favor de perder unas cuantas libras de peso?

Si es así, este capítulo va a cambiar tu aspecto con esos kilos para siempre.

Así que lee cada palabra de este capítulo pues tu salud hormonal depende de ello.

Vamos a empezar...

El exceso de grasa corporal perjudica tu ratio testosterona - estrógeno.

Y solo para aclarar...

Testosterona = virilidad y Estrógeno = mujer adulta.

El problema es que el exceso de peso desplaza el cuerpo hacia el lado femenino.

Sé que esto suena extremo, pero no hay discusión en este punto. Esto ha sido comprobado por la ciencia y es un hecho.

El agente responsable del cambio de hormona masculina a femenina se llama aromatasa, una pequeña enzima fastidiosa que vive dentro de las células de grasa.

Y tiene una misión principal...

Trasformar la mayor cantidad posible de testosterona en estrógeno.

Ahora bien, aquí está lo mejor...

Tus células grasas generan el 90% de la aromatasa que hay en tu cuerpo.

Así que cuanta más grasa tengas, más aromatasa va a producir tu sistema.

Y más aromatasa significa más estrógeno y menos testosterona circulando por tu torrente sanguíneo.

Entonces, ¿qué sucede cuando permites que la testosterona se vaya?

Tendrás los siguientes efectos:

- Bajo deseo sexual
- Disminución del tamaño de los testículos
- Incremento de los pechos.

- Problemas de erección
- Distribución femenina del peso
- Reducción del volumen de eyaculación

En esencia, te conviertes más en mujer que en hombre, hormonalmente hablando.

¿No me crees? Entonces considera esto...

En promedio, hoy los hombres de 55 años tiene más estrógeno que las mujeres de 59.

Y eso es otro hecho comprobado.

Pero esto no les sucede a todos los hombres. Y no tiene que pasarte a ti.

Puedes poner freno a esa tendencia negativa. Y no es tan difícil de hacer.

Me explico...

En primer lugar, no tienes que ser perfecto. No hace falta un cuerpo de modelo.

Solo tendrás que actuar en la dirección correcta...

Tu grasa corporal lentamente debe bajar. Y tu masa muscular lentamente incrementar.

No es más complicado que eso.

Haz esto y tu aromatasa empezará a disminuir inmediatamente. Una vez que esto sucede tu estrógeno comenzará a bajar también...

Y esta será la señal para que la testosterona comience a volver de nuevo.

Sigue adelante con esto y tu cuerpo comenzará a cambiar...

Alejándose de la hembra adulta y yendo hacia el hombre adulto.

Y recuerda...

La dieta te llevará a ese punto más rápido que cualquier otra cosa. Incluso más que el ejercicio.

Así que lee la siguiente información con mucho cuidado porque es muy poderosa.

Objetivo número uno:

Aumentar tu ingesta de vitaminas liposolubles porque tus testículos utilizan estas vitaminas para sintetizar la testosterona.

Objetivo número dos:

Reduce la ingesta de alimentos que promueven la acumulación de grasa.

Objetivo número tres:

Horario de ingesta de carbohidratos para que tu cuerpo utilice estos carbohidratos para llenar los depósitos de glucógeno del músculo y produzca hormonas mientras duermes.

Voy a resumir esto antes de pasar a la técnica de carga de carbohidratos.

1. Come como un cavernícola el 90% de las veces
2. Limita los alimentos procesados modernos
3. Controla el consumo de alcohol
4. Retira el trigo y otros cereales con gluten de tu dieta
5. Deja de comer jarabe de maíz con alto contenido en fructosa, azúcar refinada y grasas hidrogenadas y aceites vegetales líquidos (especialmente soja).

En resumen, piensa en lo que encontrarías para comer si estuvieras en el desierto con una lanza y nada más...

Por ejemplo carne, frutas, verduras, nueces, semillas y huevos.

Haz de estos alimentos la base de cada comida, excepto tu carga de carbohidratos una vez al día.

Ahora vamos a pasar a la parte divertida...

Instrucciones para la carga de carbohidratos:

Esta información no se incluye en los videos, lee pues esta sección cuidadosamente.

Este es el plan...

Tus dos primeras comidas del día deben consistir en los alimentos comentados antes.

Limita los carbohidratos en ambas comidas a no más de 40 gramos...

Lee la frase anterior de nuevo porque es muy importante. Si superas ese número, se deteriora la capacidad de tu cuerpo para quemar grasa durante el resto del día.

Siguiente...

En tu última comida del día es cuando debes hacer la carga de carbohidratos.

Los días de fuerte entrenamiento, come carbohidratos en la cena y sigue comiéndolos hasta que te acuestes.

Puedes aumentar la efectividad de esta carga si haces ejercicio por la tarde o al anochecer justo antes de entrar en la fase de carga de carbohidratos.

Si tienes que hacer ejercicio por la mañana, toma 30 gramos de carbohidratos y algo de proteína después del entrenamiento.

A continuación, sigue las instrucciones de carga por la noche comentadas antes.

En días sin entrenamiento, limita tu carga de carbohidratos a una pequeña ingesta justo antes de acostarte.

Aproximadamente 150 gramos de carbohidratos en estos días sin entrenamiento son el punto adecuado para la mayoría de hombres.

Pero es posible que tengas que ajustar un poco para obtener lo adecuado para ti.

He aquí cómo:

Si te despiertas por la mañana hinchado y cansado, y con bajo deseo sexual, es que fue demasiada la toma de carbohidratos de la noche anterior.

El acné es otro indicio de haber tomado demasiados, ya que el nivel de insulina causado por ese exceso da lugar a erupciones.

Por otro lado...

Si te despiertas sintiéndote magro, más musculoso y caliente, es que tienes la carga de carbohidratos adecuada.

Así que vigila de cerca estas cosas hasta que encuentres tu cantidad adecuada.

Ahora voy a explicar por qué esta técnica funciona tan bien...

Cuando se consumen más carbohidratos de los que quemas, tu azúcar en sangre está alta gran parte del tiempo.

Esto significa que la insulina está alta la mayor parte del tiempo también porque tu cuerpo libera insulina para bajar el nivel de azúcar en sangre a su nivel normal.

Ahora bien, aquí está el problema (y la oportunidad):

Si no quemas las calorías de los carbohidratos que comes, la insulina los almacena en forma de grasa.

Si quemas las calorías de los carbohidratos, la insulina los almacena en tu músculo. Este es el trabajo principal de la insulina. Cambiar tus calorías hacia grasa o músculo. Y tu ratio de ingesta vs. quema de carbohidratos determina a dónde van esas calorías. Aquí es donde las cosas se ponen bien...

Este proceso de insulina - carbohidratos - musculo es anabólico por naturaleza.

Así que una vez que lo hagas bien...

Este proceso estimula varios otros esteroides dentro de su cuerpo...

Y esta actividad esteroidea ocurre justo mientras duermes...

Lo que le da a su cuerpo un montón de combustible, de manera que puede comenzar el proceso de reconstrucción vital que debe ocurrir cada noche mientras duermes...

Una reconstrucción que implica la hormona del crecimiento, la hormona luteinizante y la testosterona.

Al estar involucradas estas hormonas anabólicas, los testículos están implicados.

Porque la actividad esteroidea no puede suceder sin ellos.

Esto explica por qué los testículos deben SIEMPRE crecer mientras duermes.

Y como se mencionó anteriormente, si no lo hacen, es necesario volver atrás y empezar todo de nuevo.

Ejecuta esto y comenzarás el cambio de mujer adulta hacia hombre adulto...

Porque vas a poner tu sistema en un estado altamente anabólico cada noche mientras duermes.

Y mientras continúes haciendo las cargas adecuadas de carbohidratos, te mantendrás así.

Esta es una técnica muy poderosa. Así que asegúrate de que la haces.

CAPÍTULO 3 – El anillo Blakoe

Hay muchas maneras diferentes con las que puedes aumentar el tamaño y la función de los testículos y hoy vamos a hablar de una de las más singulares.

Se llama el Anillo Blakoe y sus efectos sobre la función sexual y la producción de testosterona fueron descubiertos totalmente por accidente.

El Anillo Blakoe, que lleva el nombre del médico que inventó el dispositivo, fue creado originalmente como una cura para la incontinencia en los hombres mayores.

Si no estás seguro de lo que significa incontinencia, es una pérdida de control de la vejiga que a menudo ocurre a las personas de edad avanzada.

El dispositivo original fue utilizado por primera vez en los años 1950 y los pacientes del Dr. Blakoe vieron que era muy efectivo para reducir sus síntomas de incontinencia.

Sin embargo, esta cura venía con un efecto secundario agradable e inesperado.

Estos caballeros de edad avanzada, al usar el dispositivo, se volvieron calientes de nuevo, por tanto, el dispositivo hacía más que eliminar la necesidad de pañales.

Estaba afectando a la producción de hormonas en los testículos y también mejoraba la función eréctil en estos caballeros de edad avanzada.

Para entender por qué ocurría esto vamos a ver cómo funciona este dispositivo...

El Anillo Blakoe es básicamente un pequeño tubo de plástico con dos barras de metal insertadas en el interior del tubo.

Una vez ensamblados, tiene una forma ovalada que se desliza fácilmente sobre la parte superior del pene y por debajo de los testículos.

Una vez que se ponen las dos barras de metal en el interior del tubo de plástico reaccionan entre sí, lo que genera una pequeña cantidad de corriente eléctrica.

Tan pequeña, de hecho, que incluso no se siente.

En esencia, el dispositivo actúa como una batería natural que estimula los testículos, siempre y cuando lo lleves puesto.

Esto se debe a que la piel es húmeda de forma natural, y la ingle incluso más que la mayoría de las otras zonas.

Y el sudor es ligeramente salado y el agua salada conduce la electricidad mucho más que lo hace el agua del grifo.

Así la corriente que genera es perpetua una vez el dispositivo está expuesto al sudor.

El anillo en sí es discreto y se puede llevar sin que nadie se dé cuenta.

Puedes ver esto como una solución a largo plazo para la disfunción eréctil, disminución de la libido y testosterona baja, porque producirá el mismo resultado cada vez que lo utilices, porque tu cuerpo no crea una resistencia a la estimulación eléctrica.

Pero a pesar de todas estas ventajas, el anillo original de Blakoe finalmente cayó en desuso a medida que se desarrollaron nuevos medicamentos para tratar la incontinencia, y casi fue olvidado por completo.

Entonces llegó Internet y la comunidad para la ampliación del pene se reunió en un foro muy popular.

El tema del Anillo Blakoe resurgió y varios hombres comenzaron a probarlo.

Y descubrieron que les ayudaba a acelerar el tiempo de curación después de una sesión de alargamiento.

Y recuerda, una tecnología similar se ha utilizado durante décadas en deportes profesionales para tratar lesiones por lo que sus propiedades curativas están probadas.

Muchos de los hombres que lo probaron experimentaron un aumento en el número de erecciones nocturnas, la cantidad de semen producido y el tamaño de los testículos.

Así que una explosión ocurrió de pronto, ya que ganó en popularidad y se crearon muchas imitaciones del anillo original de Blakoe.

Y esto ha sido una buena cosa porque el Blakoe original era bastante incómodo de llevar, pero estos nuevos dispositivos son mucho más cómodos.

Además, cuestan una fracción del precio de los originales Anillos Blakoe.

Yo compro mi dispositivo en eBay a un vendedor que era miembro original de la comunidad en línea del alargamiento del pene y uno de los primeros hombres modernos en probarlo.

El nuevo dispositivo que se puede encontrar en eBay se puede comprar por menos de 30 dólares.

[Aquí está el que yo uso.](#)

Una vez que tengas el tuyo te darás cuenta de que te olvidarás que lo llevas puesto después de usarlo durante un par de minutos.

Así que es posible que uses el dispositivo durante el día mientras trabajas, dependiendo de lo que hagas para ganarte la vida.

En mi caso, lo uso por la noche mientras duermo y así funciona bien para mí.

Si decides probar este dispositivo, ten en cuenta que no es la cura para todo.

Los efectos son sutiles, pero consistentes y son mucho más notables cuando estás haciendo otras cosas para mejorar tu función sexual.

Esta es solo una herramienta más en tu arsenal para mejorar tus testículos, y si puedes pagar los 30 dólares, te sugiero que lo hagas.

CAPÍTULO 4 – Ejercicios para mejorar la función testicular

Este es uno de los capítulos más importantes en todo este curso en línea.

Pongo esta frase en negrilla porque el tipo adecuado de ejercicio puede cambiar radicalmente tu perfil hormonal...

Y este cambio hormonal se iniciará después de que hagas tu primera rutina.

¿Sorprendido? Pues no lo estés.

Esto realmente funciona y la dedicación de tiempo por tu parte es mínima. Y te lo voy a probar ahora mismo.

Hace un tiempo algunos investigadores tomaron un grupo de ciclistas, los pusieron en sus bicicletas y les hicieron esprintar a la máxima intensidad.

Los ciclistas salieron a por todas, sin retener nada durante 30 segundos.

Una vez que terminaron, los científicos extrajeron sangre de los ciclistas para comprobar sus niveles de hormona de crecimiento (HGH).

Y ¿adivinas qué?

La HGH había subido un 530% después de esos esprints cortos. Eso es impresionante. Es casi como la inyección de HGH pura (pero sin las brutales consecuencias).

Y para un hombre con testículos que alimentar, esto es una cosa muy buena.

¿Por qué?

Porque la hormona de crecimiento aumenta los niveles de IGF-1 en los testículos. El mismo IGF-1 que le dice a tus niños que produzcan esperma, y en gran cantidad.

Cuando haces ejercicio corto y duro tus testículos van a tope por ese influjo de IGF-1.

Como resultado, aumenta el volumen de eyaculación y la producción de hormonas.

Pero hay más. Tenemos otro documento que añade más leña a este fuego.

Se titula: *Impacto de la intensidad del ejercicio en el metabolismo de la grasa corporal y del músculo esquelético.*

En este estudio se tomaron dos grupos de hombres. El primero realizó esprints cortos de alta intensidad y el segundo hizo clásicos ejercicios aeróbicos de baja intensidad.

Al final de las 15 semanas de estudio, el grupo de alta intensidad perdió más de 3 veces de cantidad de grasa subcutánea que el grupo de baja intensidad.

Y esta pérdida rápida de peso se produjo a pesar de que el grupo de alta intensidad gasta menos de la mitad de calorías que el grupo aeróbico.

También, por cada caloría gastada durante las rutinas cortas hubo una pérdida de grasa corporal subcutánea nueve veces mayor que en el grupo de baja intensidad.

En otras palabras:

El grupo de alta intensidad hizo menos ejercicio y quemó menos calorías, pero perdió 3 veces más grasa corporal que el grupo de baja intensidad.

¿Y por qué ha pasado esto? ¡Todo está relacionado con las hormonas amigo mío!

La HGH que liberan estas rutinas cortas hace magia en tu cuerpo.

Y recuerda, cuando bajas la grasa corporal de esta forma, ocurre toda una cascada de acontecimientos hormonales.

Por ejemplo...

Pierde 10 libras de grasa y experimentarás una dramática disminución en los niveles circulantes de la aromatasa, la enzima que se encuentra en las células de grasa y que convierte tu testosterona en estrógenos.

Cuando pierdes peso y bloqueas la acción de esta enzima se obtiene un aumento de los niveles de testosterona de forma automática.

También...

La hormona fijadora de hormonas sexuales (SHBG) es un agente que se une a tu testosterona, lo que hace que no esté disponible para su uso por el cuerpo.

La SHBG en realidad se une a la testosterona de manera más agresiva que al estradiol.

Y aquí viene lo bueno...

Toda esa testosterona flotando alrededor de tu sistema no va a hacer mucho bien si toda ha sido fijada por la SHBG.

Lo que necesitas es testosterona LIBRE biodisponible que tu cuerpo pueda realmente usar y la ÚNICA manera de aumentar esos niveles es mantener bajo control la SHBG.

¿Y cómo se hace eso?

Fácil, aumentando los niveles de IGF-1 en sangre lo que enviará los niveles de SHBG directamente a mínimos.

Y ¿cómo aumentar IGF-1? Lo has adivinado... haciendo ejercicio de alta intensidad.

Vamos a hablar de cómo hacer estas rutinas ahora.

Las Reglas de Entrenamiento HIIT:

Lo primero cosa que necesitas saber es que vas a sentir un poco de culpa al empezar a hacer estas sesiones cortas.

¿Por qué?

Porque cuando llegues a la pista, a la piscina o a las pesas y estés 15 minutos MÁXIMO haciendo los ejercicios, simplemente no te vas a sentir bien.

Te han lavado el cerebro para creer que necesitas horas y horas y mucho sacrificio para construir un cuerpo mejor y te va a llevar un tiempo perder esa mentalidad.

Pero después de 4 semanas de sólido compromiso, te convencerás de primera mano y para siempre de la transformación que está teniendo lugar dentro de tu cuerpo.

He aquí algunos puntos clave a tener en cuenta para empezar:

1. ¡El lactato es tu amigo!

Los estudios han demostrado que la señal que el cuerpo usa para cambiar tu producción interna de la hormona de crecimiento es el ácido láctico.

¿Y qué es el ácido láctico?

El ácido láctico es el agente responsable de la sensación de ardor que se siente en las piernas al subir escaleras, hacer sentadillas o en la bicicleta cuesta arriba.

De ahora en adelante, vas a quitar tu énfasis de la distancia, y pensar solo en ese ardor del ácido láctico.

¿Por qué?

Porque cuando sientes ese ardor puedes contar con el hecho de que estás infundiendo tu cuerpo con una dosis masiva de HGH.

Y en 12 horas tendrás el aumento de masa muscular, los testículos más grandes y un mayor volumen de la eyaculación que lo probarán.

Siguiente...

2. Duración corta combinada con intensidad

Simplemente no puedes mantener una alta intensidad EXTREMA durante más de 30 segundos con un máximo de 8 repeticiones.

Trata de superar esto y la fatiga y náuseas te golpearán enseguida debido a la liberación de cortisol en el cuerpo.

Este es un ejercicio contraproducente y debe evitarse a toda costa.

También es un error común que muchos novatos hacen. Es necesario luchar contra el deseo de hacer más ejercicio y centrarse en la intensidad en su lugar.

Aquí hay algunas pautas generales para asegurarse de que esto suceda...

Si soportas el peso del cuerpo durante las rutinas, realiza intervalos de 30 segundos como máximo.

Las rutinas soportando el peso del cuerpo incluirían repeticiones en las que el asiento de la bici soportará tu peso.

Para las rutinas sin soportar tu peso, como carreras de velocidad, son ideales los intervalos de 10-15 segundos para la mayoría de la gente.

Si la intensidad es bastante alta, recibirás tu efecto hormonal después de 8 intervalos.

Si estás exhausto antes de 8 repeticiones debes detener la rutina.

Sabrás cuándo tienes la intensidad adecuada cuando te sientas cansado y sin aliento, pero no destrozado físicamente después de tus rutinas.

Si te sientes extremadamente cansado, de mal humor, con depresión o sientes una sensación de fatalidad inminente después de tu rutina, es que has ido demasiado fuerte y has entrado en zona catabólica.

Vuelve a bajar hasta llegar al punto en que te sientas fatigado pero vigorizado después de tus sesiones.

Otro indicio de que has conseguido el punto adecuado es tu aspecto a la mañana siguiente. Mírate al salir de la ducha.

Si has alcanzado el punto adecuado, debes tener un cuerpo terso en el espejo.

Y tus testículos se sentirán pesados y llenos y deben colgar más bajos en tu cuerpo.

Siguiente...

3. ¡La recuperación es la clave!

Trata de realizar estas rutinas intensas todos los días de la semana y como resultado tu cortisol explotará, perderás músculo y sufrirás atrofia testicular.

Con el entrenamiento intenso, es esencial poner un énfasis enorme en el descanso y recuperación para que tu cuerpo pueda auto-repararse y construir nuevo músculo.

El punto óptimo para la mayoría de los hombres es de 3 sesiones por semana como máximo.

Aquí tienes un ejemplo de cómo puede ser una semana típica:

Lunes: Esprines de viento

Ocho esprines de 15 segundos cada uno, con un minuto de descanso entre cada intervalo.

Tiempo total de entrenamiento incluido calentamiento: aproximadamente 12 minutos.

Miércoles: Esprines de bicicleta

Usaremos aquí una bicicleta estática como ejemplo, pero esto se puede hacer en una bicicleta normal, si tienes una colina empinada en tu zona.

Aumenta la tensión en tu bicicleta estática hasta el punto donde esté muy dura.

Recuerda, como en el ciclismo se soporta el peso del cuerpo, vamos a aumentar cada intervalo a 30 segundos.

Realiza ocho esprines de 30 segundos, con un minuto de descanso entre cada intervalo.

Tiempo de entrenamiento total: unos 14 minutos

Viernes: Entrenamiento con pesas

Durante estas sesiones de pesas te vas a centrar en 4 ejercicios compuestos.

1. Sentadillas

2. Pesas en banco

3. Levantamiento de pesas

4. Press Militares

Después del calentamiento, realiza DOS SERIES de cada ejercicio.

Una vez completadas las dos series, recupérate y pasar rápidamente al siguiente ejercicio para mantener los niveles de intensidad alta.

Termina tu rutina con sentadillas, hechas lentamente para aumentar el ardor del ácido láctico en las piernas.

Una vez más, vas a sentir como si necesitaras hacer más durante estas sesiones, ¡pero resiste esas ganas!

Esta rutina está diseñada específicamente para aumentar la liberación de hormona de crecimiento en el sistema, sin colocar tu cuerpo en un estado catabólico.

Una vez conseguida esa HGH, empaca tus cosas, vuelve a casa y relájate. Fin del día.

Por último...

Al final de la semana después de completadas las 3 sesiones, dale a tu cuerpo un montón de tiempo para recuperarse antes de iniciar el siguiente ciclo.

Descansa de viernes a lunes MÍNIMO, antes de hacer otra rutina.

Y ten en cuenta a medida que avanzas...

Este plan es para aumentar la pérdida de grasa. Si ya tienes bajos niveles de grasa corporal, puedes reemplazar una de las sesiones de esprín por una rutina de peso.

El plan descrito anteriormente, con una sesión única de levantamiento, está diseñado para ayudar a los hombres con sobrepeso a quemar grasa rápidamente.

Una vez que hayas puesto tus niveles de grasa corporal donde deben estar, puedes hacer una de dos cosas.

Continuar con un entrenamiento de pesas y dos sesiones de esprín por semana para tener un aspecto más tipo nadador.

O si el músculo y el tamaño son lo tuyo, deja una de las sesiones de carreras de velocidad y haz levantamiento de pesas dos veces por semana.

Para añadir variedad a tus entrenamientos de velocidad, puedes tener en cuenta la mezcla de estos otros ejercicios en tu rutina semanal.

1. Saltar la cuerda

2. Esprines de piscina

3. Ciclismo de montaña

4. Sentadillas

5. Subir Escaleras

6. Esprines de máquina de remo o de elíptica

Por último, pero no menos importante: el calentamiento

Es extremadamente importante hacer mucho tiempo de calentamiento antes de estas sesiones pues la intensidad aumenta el riesgo de lesiones de forma espectacular.

Si aún no estás en buena forma, te recomiendo iniciar la marcha en la bici o en la piscina para disminuir el riesgo de lesiones en las primeras etapas.

Una vez conseguido un buen nivel de forma, añade LENTAMENTE los esprines de viento, para darle a su cuerpo tiempo para adaptarse.

Si sientes cualquier tensión muscular o tensión alguna, para inmediatamente y pasa a otra forma de ejercicio durante tu próxima rutina.

Recuerda, un esguince del tendón de la corva puede mantenerte fuera de juego durante semanas, así que ten mucho cuidado sobre todo en las etapas iniciales.

Así que vamos a resumir lo que hemos aprendido hasta ahora:

Las rutinas de esprín corto causan en tu cuerpo un aumento inmediato e intenso en la producción de la hormona de crecimiento.

Este aumento de la HGH causa la pérdida rápida de grasa, lo que disminuye los niveles de la aromatasa en la sangre, el agente que convierte tu testosterona en estrógeno.

La hormona de crecimiento también aumenta el IGF-1 en los testículos lo que produce aumento de producción de esperma y unos testículos más grandes, llenos y pesados.

Y, por último, el IGF-1 también reduce los niveles de SHBG lo que libera tu testosterona unida y la pone a disposición de tu cuerpo para usarla.

Todo esto supone un aumento del nivel de testosterona libre, disminución del nivel de estrógeno, mayor volumen de eyaculación, testículos más grandes y un cuerpo más delgado y musculoso.

Como he dicho antes, este es uno de los capítulos más importantes de este curso.

El compromiso de tiempo es mínimo y la recompensa es enorme. Así que ¡hazlo!

Te dejo con esto... Consulta a tu médico antes de embarcarte en este nuevo viaje de entrenamiento y consigue un certificado de buena salud antes de comenzar.

Esto es importante, especialmente si tienes algún problema médico preexistente. Así que juega a lo seguro y disfruta del viaje.

CAPÍTULO 5 – Pintura de Testículos con Yodo

La técnica en este capítulo consiste en pintar tus testículos con yodo cada mañana cuando te despiertas.

Hay algunos suplementos cofactores que tienes que tomar con tu yodo.

¿Y por qué hacemos esto?

Es por la tiroides, la glándula más grande y más vital de todo tu sistema endocrino.

El trabajo principal de tu tiroides es fabricar las hormonas tiroideas que tu sistema endocrino necesita para funcionar correctamente.

Pero no producen suficiente cantidad de estas hormonas si tienes deficiencia de yodo.

Y aquí es donde muchos hombres se encuentran con problemas...

Porque si estás bajo de tiroides, tu producción de testosterona va a disminuir.

Las dos van juntas de la mano. Así que cuando las hormonas tiroideas disminuyen, tu testosterona también baja.

Así que es importante mantener el nivel óptimo de todas las hormonas tiroideas.

Ahora aquí está el punto importante:

La glándula tiroides necesita una gran cantidad de yodo para funcionar correctamente.

Pero miles de millones de hombres de todo el mundo tienen deficiencia de yodo (y lo más probable es que tú seas uno de ellos).

Esto comenzó cuando empezaron a añadir fluoruro a nuestro suministro de agua, cereales, fórmulas infantiles, mariscos, cerveza, vino, pasta de dientes.

Y esto es algo totalmente nuevo...

Los seres humanos no están acostumbrados y este cambio es brutal.

Porque el fluoruro reduce DRÁSTICAMENTE la capacidad del cuerpo para usar el yodo.

Y como acabamos de discutir, poco yodo equivale a menos testosterona lo que conduce a todo tipo de problemas sexuales.

Esto es lo que tiene en jaque a muchos hombres. Y por alguna razón nadie parece estar hablando sobre esto...

Así que vamos a hablar de ello en este momento...

En primer lugar, el fluoruro no es el único asesino de yodo...

Otro haluro ha entrado en juego y también reduce la absorción de yodo.

Se llama bromuro.

En los años 1980 el bromuro sustituyó al yodo en muchos alimentos manufacturados.

Al mismo tiempo, el bromuro comenzó a aparecer en los pesticidas, plásticos, medicamentos, alfombras y telas.

Así que los seres humanos de repente se vieron expuestos a este haluro en niveles que nunca habían visto antes.

Y este ataque dio lugar a un cambio radical en la exposición de bromuro para la mayoría de las personas. Y los bromuros pueden ser incluso peor que el fluoruro.

He aquí por qué...

Por un lado, los bromuros son potentes distorsionadores endocrinos que pueden feminizar tu sistema hormonal entero.

Lo hacen aumentando drásticamente la sensibilidad al estrógeno en las mamas y testículos.

Así que cuando hay demasiados bromuros tu cuerpo comienza a feminizarse. Incluso si tus niveles de estrógeno son bajos.

También reducen la capacidad del cuerpo para absorber el yodo de la dieta.

Y esto es perjudicial para un hombre que quiere altos niveles de aptitud sexual.

Pero aún hay más...

El cloro contenido en el agua potable y en las piscinas, también es un potente haluro, así que también afecta de forma importante a tu captación de yodo y a la producción de hormonas tiroideas.

Si esta embestida de haluros se suma a un hombre que ya es testosterona deficiente...

Se crea el ambiente IDEAL para la disfunción sexual. Y todas las cosas desagradables que van junto con ella.

Pero espera, puedes decir... tengo un montón de yodo en mi dieta, ¿no?

Probablemente no, a menos que seas japonés...

En Japón, donde se comen con regularidad alimentos ricos en yodo como kelp y algas, la ingesta de yodo es 89 veces más alta que la de los estadounidenses.

Así que la mayoría de los hombres en los EE. UU. están en un consumo bajo mínimos. Y, por desgracia, no somos los únicos que nos quedamos cortos.

La mayoría de gente en otros países tampoco come estos alimentos ricos en yodo.

Esto explica por qué la Organización Mundial de la Salud declaró que un masivo 72% de la población mundial es deficiente en yodo.

Pero no necesitas preocuparte porque tenemos una solución dulce a este problema.

Se llama la pintura de testículos con yodo.

Ahora te estás preguntando por qué estamos pintando los testículos cuando nos podríamos tomar un suplemento de yodo en su lugar, ¿verdad?

Me explico...

La pintura de los testículos con yodo libera el yodo directamente a los genitales lo que alivia los síntomas de la BPH, baja libido y disfunción eréctil.

Cuando se aplica directamente a los testículos, el yodo va directo a donde se necesita...

Directamente en la zona genital, donde tu cuerpo lo pone de inmediato en uso en el área en la que más deseas eliminar los haluros.

Cuando se utiliza de esta manera, la respuesta es rápida y drástica.

Y si estás preocupado acerca de la sobredosis, no lo estés.

La dosis diaria recomendada de yodo en los EE. UU. es de solo 150 microgramos al día. Apenas suficiente para evitar la deficiencia absoluta.

Pero en el Japón, la ingesta media diaria se sitúa en un masivo 13.800 microgramos.

Y a los japoneses obviamente les van bien estos niveles porque son una de las poblaciones con mayor longevidad del planeta.

Los japoneses también desarrollan menos cáncer, enfermedades del corazón y diabetes que las personas en casi todos los demás países desarrollados.

Así que ¿cómo saber si este protocolo es el adecuado para ti?

Bajo metabolismo y aumento de peso son dos grandes pistas. Si tienes estos problemas eres un candidato probable.

Pero esto no es cierto para todos...

Algunos hombres están en forma excepcional y están haciendo casi todo bien por lo que deberían estar nadando en testosterona.

Pero no lo están. Estos hombres son candidatos también.

Otras pistas para detectar que puedes tener un problema de tiroides incluyen...

- Estreñimiento
- Diabetes Tipo 2
- Bajo nivel de testosterona
- Problemas de erección
- Piel seca - uñas quebradizas
- Voz ronca o débil
- Sentirse cansado y débil
- Gusto metálico - Boca seca
- Niveles elevados de colesterol
- Caída o debilitación del cabello
- Depresión - Pensamientos oscuros
- Somnolencia en horas no habituales
- Ansiedad - Emotividad - Irritabilidad
- Sensación de frío mayor de lo normal
- Gran caída de energía por la tarde
- Problemas con la memoria. Dificultad para pensar claramente
- Calambres musculares. Dolores y molestias. Hinchazón de las piernas

Y por último...

Si tienes un historial de dietas Yo-Yo, lo más probable es que estos cambios extremos hagan que tu tiroides no funcione correctamente.

Así que ten este punto en cuenta al decidir si debes hacer eso.

Si crees que este protocolo puede ser una buena opción para ti, revisa mis enlaces a tratamientos de yodo.

Te proporcionan todas las instrucciones que necesitas para hacerlo bien.

Pero tengo que advertirte, no se puede simplemente comenzar a dosificar yodo sin un plan programado.

Así que sigue todas las instrucciones del libro electrónico y asegúrate de tomar todos los cofactores necesarios.

Si no lo haces, te verás afectado por algunos efectos secundarios desagradables de la desintoxicación a medida que tu cuerpo comience a eliminar los haluros de tu sistema.

Así que asegúrate de tomar todos los cofactores necesarios.

[Puedes pedir el paquete para la pintura de testículos aquí](#)

CAPÍTULO 6 – Entrenamiento Dopamina y Testosterona (DAT)

Yo llamo a la dopamina el compuesto químico de la lujuria porque crea un deseo sexual como ninguna otra cosa.

Y voy a demostrar este hecho contándote una historia real.

Los personajes:

1. Yo
2. Mi esposa
3. Una sala llena de gente
4. Una chica del teléfono 900 (llámame para sexo).

Aquí está el escenario:

Una fiesta de Fin de Año con unas personas jugando un juego de mesa para adultos...

Era algo así como el juego de verdad o reto, pero sin la parte de verdad. Roba una carta y luego haz lo que te atreves, no importa qué.

Vamos a la mesa hasta el turno de mi esposa. Ella tira los dados y roba su carta.

Vaya --- es el momento del teléfono.

Ella hace la llamada por el altavoz y todos la escuchamos. En honor a la verdad, la conversación fue bastante mansa.

Pero mi reacción no lo fue. ¡Mi niña estaba haciendo sexo con otra chica!

Ahora aquí está la **Gran, Gran Cosa**:

Este acto fue nuevo/arriesgado/ y ligeramente peligroso.

Y a la dopamina le gustan las cosas nuevas/arriesgadas/ligeramente peligrosas, ¡mucho!

Recuerda eso (muy importante).

Ahora bien, sucedió una cosa divertida después de acabar la fiesta. Era tarde y yo había bebido demasiado...

Pero cuando llegamos a casa yo estaba listo para la acción de cama con mi chica...

Esto era muy inusual para mí a esa hora, y me gustó. Realmente bueno.

Y ¿adivinas qué?

Al despertar la mañana siguiente estaba listo de nuevo para la acción con ella.

¡Y eso me gustó aún más!

Verás, mi dopamina estaba hablando. Y estaba hablando en voz muy alta.

Lástima que yo no sabía en ese tiempo que yo podría haber replicado esa sensación una y otra vez.

Pero ahora sí lo sé. Y cuando termines de leer este capítulo, tú también lo sabrás.

Pero primero te daré 3 buenas razones por las que deberías hacerlo:

1: La dopamina y la testosterona trabajan juntas en armonía.

2: Impacta cualquiera de estas hormonas y la otra la sigue rápidamente.

3: La testosterona puede ser muy difícil de trabajar, pero la dopamina es realmente fácil.

Así que ve primero a por la dopamina. Y pon en marcha un DAT...

He aquí cómo puedes hacer que suceda.

En primer lugar, necesitas a tu chica porque no se puede ejecutar un DAT sin ella, porque todo esto gira alrededor del cortejo sexual, la planificación y ejecución.

Necesitas que ella esté lista, dispuesta y tan hambrienta de esto como tú.

Aquí está tu plan de guerra:

De aquí en adelante no se puede ser demasiado beta, tampoco demasiado alfa.

Tienes que ser una perfecta combinación de ambos.

Si eres demasiado fuerte en una, retrocede en eso y a continuación aumenta el otro.

Este es un paso crítico, así que no lo ignores.

Tu chica debe notar este cambio en el comportamiento de inmediato y esto creará una chispa de atracción en ella.

Tu comportamiento alfa / beta equilibrado garantiza que esto vaya a suceder.

Una vez que lo haces...

Sigue las reglas de abajo para la testosterona para despertar aún más atracción.

Movimientos esenciales para el hombre Beta:

- Deja de tratar de complacerla todo el tiempo.
- En su lugar, haz algo tipo alfa...
- Tareas en el garaje. Salir con los amigos.
- Raspa los testículos en pleno día.
- Deja de afeitarte por un día o dos.
- No estés disponible todo el tiempo.
- Haz cosas de hombre. Sé impredecible.
- Y nunca hables de tu nuevo comportamiento con tu chica.
- Deja que tus acciones hablen por ti.

Movimientos esenciales para el hombre Alfa:

- Bésala
- Tócala con más frecuencia.
- Dile que se está bonita.
- Escúchala sin interrumpir.
- Dile que la quieres de vez en cuando.

Eso es Sr. Alfa, las cosas son fáciles para ti...

Entonces... ¿qué viene después?

Después de que estés claramente posicionado como el alfa en la relación y equilibrado tu comportamiento alfa- beta...

Es hora de bromear con ella, jugar con ella un poco para que ella realmente quiera hacer esto contigo.

Y lo más importante de todo, hazle saber que te sientes atraído por ella.

Sabrás que estás en el buen camino si ella está más dulce, te habla más, y pone más esfuerzo en su aspecto...

Cuando ella empiece a hacer esto, toma nota y hazle un cumplido que le guste.

Porque en el lenguaje de la mujer un cumplido es lo que un grand slam para el hombre.

En otras palabras, es grande.

Así que dale algunos. Esto prácticamente garantiza tu éxito una vez que comiences tu primer DAT.

El siguiente paso: Vamos a la ejecución...

Es el momento de tener tus hormonas disparadas. Es hora de salir y jugar el juego del cortejo sexual.

Y tu chica estará lista para esto...

Tú le has dado exactamente lo que necesita. Así que ella quiere estar aquí, porque es divertido y emocionante para ella también.

Así que avanza con confianza (si has hecho tus deberes).

Una vez más, Palabras Clave importantes para recordar:

Nuevo / Arriesgado / Ligeramente Peligroso.

Ahora toma a tu chica y empieza con la seducción. A continuación, añade cualquiera de esas tres palabras en la mezcla.

Y acabas de ejecutar un DAT de éxito.

Bueno, no realmente pero cerca. Aquí tienes una muestra de cómo iniciar un DAT real...

Y, por cierto, esta técnica funciona siempre. Prueba algo así...

Correo electrónico:

“Hola,

Hoy he estado pensando en ti. Mucho.

He decidido que voy a tenerte esta noche.

Estaré en casa a las 8:00.

Espérame en nuestra habitación en la cama. Desnuda.

Te quiero. Fin.”

¿Resultado?

Nunca has hecho nada como esto antes. Es novedoso y arriesgado (ella podría haber dicho que no).

Así que este comportamiento ha disparado los neurotransmisores de riesgo-recompensa en tu mente...

Creado una fuerte anticipación de un evento sexual futuro. Lo has imaginado y planeado.

Fija una fecha...

Y tienes un socio dispuesto esperándote en casa en el dormitorio.

Y debido a esto...

¡Tu dopamina se ha disparado! ¡Y tu testosterona también!

Es la anticipación...

Estás ejecutando un DAT. Así que ahora estás literalmente nadando en hormonas reproductivas.

Y ¿adivinas qué?

No has tomado píldoras ni te has inyectado, pero aun así...

Has tenido varios golpes de dopamina hoy. Y varias erecciones espontáneas también.

Tus testículos se han congestionado y están cargados de semen.

Y lo mejor de todo, esta compuerta hormonal se abrió con tu mente. Y nada más.

Ahora vamos a ir más allá y echar un vistazo a un DAT más avanzado.

ESCENARIO NÚMERO 1: (DAT fallido)

Te has despertado en la cama con tu chica. Luego miras y ves su rostro familiar.

Salisteis juntos de la cama. Desayunasteis juntos. Luego juntos también con los platos.

Ambos fuisteis de compras. Llegasteis a casa y visteis un poco de TV (juntos).

Más tarde, los dos sacaron al perro. A continuación, ambos tomaron una siesta en uno de los extremos del mismo sofá.

Entonces os levantasteis y tomasteis una ducha en el mismo cuarto de baño. Os vestisteis con ropas sacadas del mismo armario.

Luego fuisteis al coche y disteis juntos una vuelta. Caminasteis juntos...

Hacia el hotel donde planeasteis poner en marcha vuestro DAT (juntos).

Ahora déjame preguntarte. Esto fue:

¿Novedoso?

¿Único?

¿Emocionante?

¿Digno de dopamina?

¡No, no!

ESCENARIO NÚMERO 2 (DAT Exitoso):

Te has despertado en la cama solo, con una erección.

Se te olvidó el desayuno porque tu mente estaba en otra parte...

En tu juego. En tu chica. En sexo.

No la has visto por un tiempo. Ella fue a vivir con unos parientes, amigos, quien sea.

O tal vez fuiste tú quien se fue. Un viaje de negocios, la casa de un amigo. El sótano.

No importa quién o dónde. La única cosa que importa es esto:

Que has creado una separación entre tú y ella antes de ejecutar tu DAT.

Así que esta noche es la gran noche. Vuestra relación sexual ha estado interrumpida luego es hora de prepararse.

- Te duchas y te preparas. Solo

- Puedes caminar hasta el coche. Solo.

- Conduces para ir a reunirte. Solo

- Entras en el hotel. Solo.

Y en el interior, esa chica que no has visto. Esa chica que realmente QUIERES ver...
Está esperando a que vengas. Que la lleves a la habitación. Y tener sexo con ella.

Ahora déjeme preguntarte, Esto es:

¿Novedoso?

¿Único?

¿Emocionante?

¿Digno de dopamina?

¡Sí!

Dilo en silencio y continúa. Míralo como un juego...

Juega porque los juegos son divertidos (pregunta a cualquiera de menos de 11 años).

Y juegos como este, centrados en torno al sexo... son muy buenos para tus hormonas.

La investigación demuestra que el cortejo humano está fuertemente asociado con las vías de recompensa de dopamina en el cerebro.

Y este acto de “separación lúdica” es un paso de gigante que da el cortejo hacia la fuente de dopamina.

Es una imitación de cortejo. Es una copia del trato real (el cortejar).

Y puedes hacer esto incluso si has estado enganchado con la misma persona durante 20 años o más.

Así que hazte a ti y a tu pareja un favor y devuelve un poco de vida a esa relación vuestra.

Un último punto antes de terminar este capítulo...

El cortejo hace más que elevar la dopamina. Por ejemplo los alces durante la época de celo (apareamiento).

El celo es la versión de los alces del cortejo, un tiempo en que los machos trabajan duro para la atención de las hembras.

Trata de adivinar lo que les sucede a estos animales durante el celo.

Los alces experimentan un pico de 200% en la testosterona. Como mínimo.

Y aquí viene lo bueno...

Muy poca de esta testosterona se fabrica en las glándulas suprarrenales.

Casi toda se produce en los testículos 😊

Esta técnica puede sonar extraña o inusual, pero confía en mí, funciona a las mil maravillas.

Porque si lo piensas bien, tu trabajo principal como hombre homo sapiens es reproducir, hacer bebés, difundir tu semilla...

Y cuando juegas este juego de la reproducción, tu cuerpo responde incrementando la producción de las hormonas sexuales y del semen que necesitas para inseminar a las hembras.

Y lo mejor de todo es que es divertido hacerlo.

CAPÍTULO 7 – Aumentando la función de las células de Leydig

Las células de Leydig son las diminutas máquinas biológicas que fabrican las hormonas esteroideas en tus testículos.

En realidad forman parte de la estructura de los testículos y no vas a producir hormonas a niveles óptimos si las tuyas no están funcionando correctamente.

La función de las células de Leydig está controlada por una sustancia llamada hormona luteinizante, o LH, que se asocia generalmente con las mujeres, ya que desempeña un papel importante en el ciclo menstrual.

Sin embargo, esta hormona es vital para ambos sexos.

La LH es producida por la glándula pituitaria en la base del cerebro y cuando las células de Leydig están expuestas a la hormona luteinizante responden mediante la producción de hormonas sexuales masculinas, también conocidas como andrógenos.

El andrógeno más comúnmente conocido es la testosterona, pero las células de Leydig producen otras hormonas androgénicas vitales como pasos intermedios en la vía de la producción de testosterona, incluyendo la DHEA y la androstenodiona.

Como puedes ver, estas pequeñas células tienen una gran responsabilidad: fabricar los productos que necesitas para mantener tu masculinidad.

Por desgracia, los hombres que viven en este mundo moderno industrializado muy a menudo sus células de Leydig no funcionan correctamente.

Y son a menudo los agentes químicos distorsionadores endocrinos que discutimos anteriormente los que causan estos problemas. Y parece que los ftalatos, utilizados en la fabricación de plásticos, son uno de los más nocivos.

Vamos a demostrar esto con uno o dos ejemplos:

De acuerdo con investigadores de la Universidad Rockefeller...

“Las células de Leydig se han clasificado como uno de los principales targets de la toxicidad éster del ftalato, ya que tanto el factor de crecimiento similar a la insulina como la testosterona se ven suprimidos después de la exposición a ftalatos”.

Lo que los investigadores están diciendo aquí es que los ftalatos atacan directamente a las células de Leydig en los testículos.

De hecho, los científicos incluso han dado un nombre a los hombres expuestos a exceso de ftalatos en las etapas tempranas de la vida.

Se llama “síndrome de ftalato” y se caracteriza por un tamaño pequeño del pene, testículos no descendidos y medidas de ADG anormales.

ADG representa la distancia ano-genital, que es una medida de la distancia desde el ano hasta los genitales.

Los hombres suelen medir alrededor de dos veces la distancia que miden las mujeres, haciendo de la ADG una buena medida de la masculinidad.

En otras palabras, una gran medida de ADG denota un perfil masculino, mientras que una medida más corta equivale a un perfil más femenino.

Shanna Swan, un científico del Mount Sinai Medical Center, tomó esta información y empezó a probar.

Lo que encontró fue que las mujeres embarazadas con nivel alto de ftalatos en su orina dieron a luz a niños con AGDs anormalmente cortas y un desarrollo genital alterado.

Cosas que dan bastante miedo, ¿verdad?

Ahora vamos a ir un paso más allá y demostrar lo malo que esto puede ser cuando se permite una exposición desenfrenada.

Pregunta:

¿Qué tienen en común las ranas, peces y caimanes? Que todos pasan toda su vida en el agua, ¿verdad?

Y recuerda, los ftalatos y otros agentes químicos distorsionadores endocrinos se encuentran regulados en el agua del grifo.

Pero las instalaciones industriales vierten millones de libras de agentes químicos tóxicos en los ríos, arroyos y lagos de Estados Unidos y en el océano cada año.

Y como las ranas, peces y cocodrilos pasan toda su vida en y rodeados de agua sin poder escapar de ese pozo negro químico, su exposición es constante.

Y esto explica todas las cosas horribles que les están sucediendo a estas pobres criaturas.

Por ejemplo...

Los científicos han descubierto peces machos con óvulos inmaduros creciendo en sus testículos, caimanes en los pantanos de Florida con genitales atrofiados y deformes...

Y ranas que realmente han hecho el cambio de macho a hembra. Así es, jóvenes ranas masculinas convirtiéndose en jóvenes ranas hembras.

Entonces, ¿qué puedes hacer acerca de esto?

El paso más importante que puedes dar para proteger a las células de Leydig es evitar estos productos químicos en primer lugar.

Y tienes la información que precisas para hacer esto en nuestro capítulo de evitar los agentes químicos, así que asegúrate de leer esa información cuidadosamente.

Una vez que hayas hecho esto, es hora de jugar algún ataque.

Aquí hay algunos pasos que puedes dar para llevar la función de tus células de Leydig al máximo de su potencial genético.

1: Mantén siempre los testículos frescos ya que el calor daña las células de Leydig

2: Expón todo tu cuerpo a la luz solar natural.

Un estudio que incluyó hombres entre edades de 19 a 30 años encontró que solo una hora de exposición al sol aumenta la hormona luteinizante en un 69%.

3: Bebe café o té con moderación ya que la cafeína aumenta la producción de la hormona luteinizante en hombres y mujeres.

4: Suplementa con 50 mg de forskolina después de la exposición a los distorsionadores endocrinos porque este suplemento se ha demostrado que estimula la primera fase de liberación de la hormona luteinizante.

5: Bebe vino tinto con moderación o suplementa con resveratrol unos días por semana.

El trans-resveratrol es un antioxidante natural que se encuentra en el vino tinto y un estudio muy bien diseñado encontró que aumenta la hormona luteinizante, sin perjudicar la calidad del esperma.

Si vas por el vino rojo, hazlo con moderación, ya que el consumo excesivo llevará a un aumento de los estrógenos que hará que tus testículos se atrofien.

Por último...

6: Suplementa con Ácido D-Aspártico que se ha demostrado que tiene un fuerte impacto en la liberación de la hormona luteinizante en los seres humanos y ratas.

Vamos a hablar de este suplemento, junto con varios otros intensos potenciadores de la testosterona en el capítulo viene a continuación...

CAPÍTULO 8 - Suplementos que potencian el rendimiento testicular

En este capítulo vamos a hablar de varios suplementos que aumentan la testosterona e incrementan el volumen de la eyaculación.

La mayoría de estos suplementos actúan a través de la hormona luteinizante y la testosterona para lograr este crecimiento testicular...

Pero algunos siguen diferentes vías. Y en muchos casos, sabemos que estos suplementos funcionan, pero no sabemos exactamente por qué todavía.

La prueba se puede encontrar en el resultado una vez que empiezas a usarlos.

Verás que muchos de estos suplementos están basados en alimentos.

Así que, en esencia, lo que hacemos es suministrar al cuerpo un exceso de la nutrición que necesita para sintetizar las hormonas masculinas y para la producción de esperma.

Esta es la forma más segura porque al estar basados en alimentos son mucho menos probables efectos secundarios negativos. Asimismo, no necesitan tomarse cíclicamente.

Antes de entrar en la lista quiero resaltar un punto importante...

No saltar a todo esto sin prestar atención a los anteriores capítulos analizados.

Los agentes químicos, la dieta, el ejercicio y otras medidas deben ser abordados antes de pasar a estos suplementos.

En otras palabras, haz tus deberes primero. Confía en mí, ese será un tiempo bien empleado.

Vamos a empezar...

Jugo de Goji:

El Goji es supuestamente la baya de Acai, pero en realidad no lo es.

He probado muchos productos diferentes de Acai después de leer todo lo que salió hace varios años, pero nunca noté nada aparte de la falta de dinero en mi cartera.

Pero la baya de Goji es diferente. En realidad cumple con la mayoría de sus promesas.

Las bayas de Goji se han utilizado por los médicos en China durante siglos para tratar la infertilidad y la disfunción sexual tanto en hombres como en mujeres.

Los polisacáridos que contiene este jugo prolongan la vida de las células espermáticas.

También han demostrado ser potentes inhibidores de la degradación y la muerte de las células de testículo inducida por el estrés.

Por ejemplo:

En 2006, los investigadores tomaron dos grupos de ratas y expusieron sus testículos a altas temperaturas.

El grupo uno recibió Goji antes de que calentaran sus testículos. El grupo dos no.

Al final del estudio, los investigadores escribieron esto:

Cita:

Comparado con el control negativo, una concentración adecuada de Goji aumentó significativamente el peso de testículos y epidídimo, mejoró la actividad de la superóxido dismutasa (SOD) y aumentó el nivel de hormonas sexuales en los dañados testículos de las ratas.

En palabras sencillas, las ratas tratadas con Goji tenían más actividad de la SOD, las hormonas sexuales más altas y los testículos más grandes al final del ensayo con calor.

Esta es una buena noticia para los hombres que suelen tener los testículos demasiado calurosos, lo que nos ocurre a muchos de nosotros, porque la baya de Goji remedia el daño normalmente causado por el exceso de calor.

Otros estudios con Goji han demostrado un aumento de las relaciones sexuales en las ratas y erecciones más frecuentes en roedores y en seres humanos.

Como he dicho, esta es una baya que realmente hace honor a su fama.

Noté el aumento del tamaño de mis testículos la mañana después de mi primera dosis.

[Aquí está el producto que uso.](#)

Si solo puedes pagar dos suplementos, te sugiero que comiences con el jugo de Goji primero y sigas con el suplemento del que vamos a hablar a continuación...

Hígado desecado:

El hígado desecado es un polvo altamente concentrado de hígado seco congelado...

Equivalente a muchas veces su peso comparado con el hígado normalmente cocinado, es una fuente excepcional de nutrición por derecho propio.

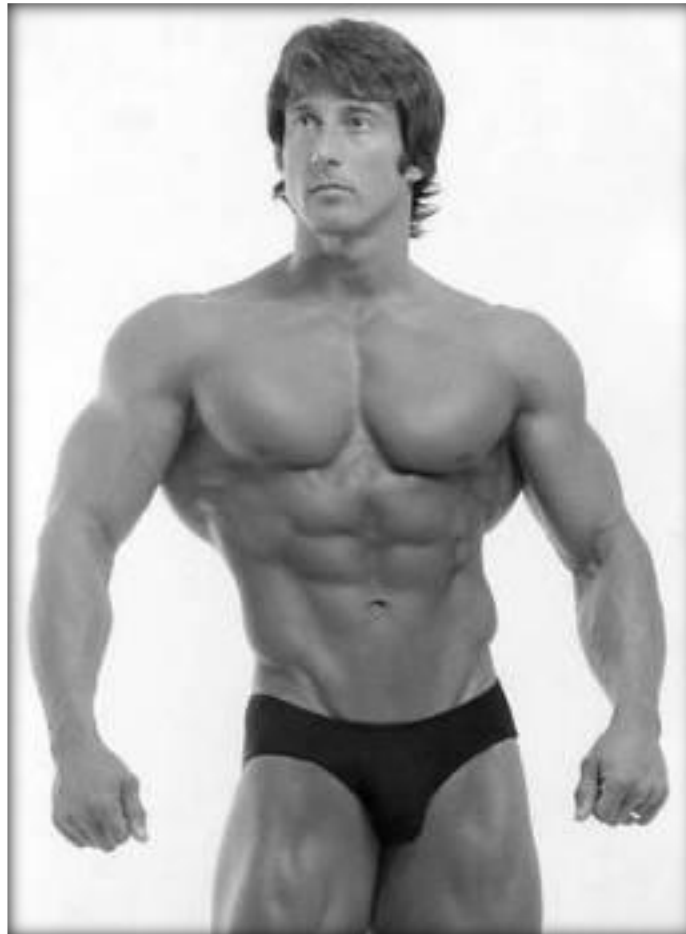
Pero el hígado desecado lleva esa nutrición al siguiente nivel...

En realidad, contiene 45 veces el valor nutricional del hígado de vaca entero, con todos los nutrientes y enzimas que se encuentran en el hígado crudo.

De hecho, hay factores nutricionales más anabólicos en las pestañas de hígado que en cualquier otro alimento, suplemento proteico o complejo multivitamínico.

Antes de la era de los esteroides, casi todos los campeones de Mr. Olympia se basaban en gran medida en el hígado desecado por esta misma razón.

Frank Zane a menudo usaba 100 tabletas o más cuando se preparaba para una competición para construir su increíble físico.



El hígado desecado aumenta drásticamente la energía, la fuerza, la resistencia, la síntesis de hormonas y la musculatura en general en todos los hombres que lo toman.

La energía y la resistencia provienen de un factor anti-fatiga contenido en el hígado. No sabemos exactamente lo que este factor es, pero un científico ha probado que existe.

En 1951, un hombre llamado Dr. BH Ershoff realizó un experimento utilizando polvo de hígado desecado concentrado...

Tomó tres grupos de ratas y les puso dietas controladas durante 12 semanas.

- El grupo uno se alimentó con una dieta básica enriquecida con vitaminas y minerales.
- El segundo grupo comió de la misma dieta pero tomando toda la cantidad que querían y más vitaminas del grupo B y levadura de cerveza.
- El grupo tres comió la dieta básica, pero con un 10% añadido del hígado desecado.

Y estos roedores alimentados con hígado fueron los afortunados...

Porque a continuación, el doctor tomó los tres grupos y los metió en un tambor de agua del que no podían salir trepando, por lo que o nadaban o se hundían las criaturas.

Esto es lo que sucedió:

Las ratas del grupo uno nadaron una media de 13,2 minutos antes de hundirse.

Las del grupo dos nadaron un promedio de 13,4 minutos antes de que todos se ahogaran.

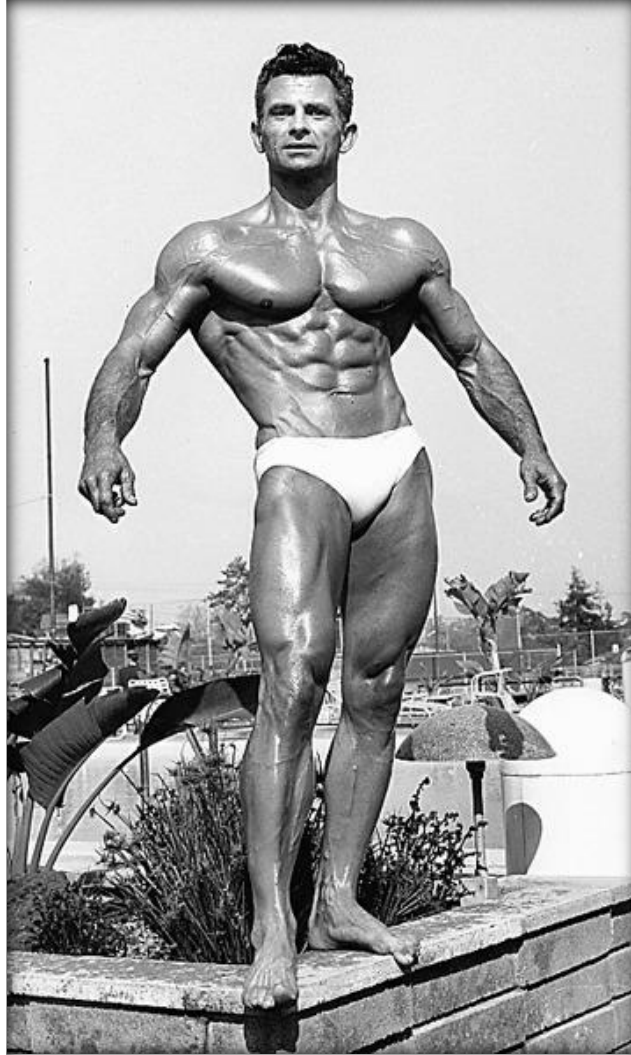
Los del grupo tres, que habían sido alimentados con el hígado desecado, todavía estaban nadando al final de dos horas completas.

Así que 13 minutos en comparación con la friolera de 2 horas.

Tienes que admitir que esos son unos números muy impresionantes.

Pero hay más...

El mayor defensor del hígado desecado era un tipo con el nombre de Vince Gironda, también conocido como el Gurú de Hierro.



Con mucho, el hombre más brillante que salió del movimiento de culturismo natural.

Según Vince...

El hígado desecado contiene ácidos nucleicos para un uso adecuado de aminoácidos, factor de crecimiento y factor anti-estrógeno que mantienen alta la testosterona.

Una mirada a su cuerpo demuestra que tenía razón. Porque este hombre no tocó un esteroide en su vida.

Podría seguir y seguir con este suplemento, pero voy a acabar con esto...

El hígado desecado es MUY económico considerando lo que lleva cada cápsula.

Y creo que todo hombre debería usar este suplemento...

Porque esto no es realmente un suplemento, es un alimento. Un alimento al que los cuerpos humanos responden *realmente* bien...

Porque proporciona una gran cantidad de las vitaminas, minerales, cofactores y nutrientes que tanta falta hacen en nuestra dieta moderna.

Así que ahorra un dinero y dale una oportunidad...

Al seleccionar un producto asegúrate de comprar uno fabricado en Nueva Zelanda o Argentina, donde se alimenta el ganado con hierba y no se les inyectan hormonas ni se trata con antibióticos.

[Aquí está la marca que uso.](#)

Fermentado de hígado de bacalao – Aceite de mantequilla.

Hace varios cientos de años, las plantas de procesamiento de pescado en Inglaterra utilizaban el aceite de hígado de bacalao para verterlo en las alcantarillas...

En ese momento se consideraba un residuo de producto de muy poco valor nutricional.

Pero esto cambió...

La mayoría de las grandes ciudades de Inglaterra en ese entonces tenían enormes poblaciones de niños sin hogar que vivían en las alcantarillas durante el tiempo frío.

Y un día, los científicos se encontraron con un grupo de estos huérfanos que estaban en una forma espectacular...

En otras palabras, no sufrían de desnutrición, raquitismo y otras enfermedades que estaban muy extendidas entre la mayoría de las poblaciones huérfanas.

Investigaciones adicionales revelaron que estos huérfanos sanos estaban viviendo en una alcantarilla directamente debajo de una planta procesadora de pescado...

Y estaban usando ese aceite de hígado de bacalao descartado para la nutrición. Y no solo estaban sobreviviendo, estaban boyantes.

Y ahora sabemos por qué...

Porque el aceite de hígado de bacalao, especialmente el fermentado, permite separar el aceite del hígado sin dañar las vitaminas o ácidos grasos esenciales omega 3.

Esta es con mucho la forma más eficaz para extraer nutrientes de los alimentos, porque este proceso enzimático se realiza sin calor o agentes químicos.

Pero aún hay más...

A diferencia del aceite común del pescado, el aceite de hígado de bacalao fermentado está cargado de vitaminas solubles en grasa, especialmente A, D, E y K2.

Especialmente combinado con el aceite de mantequilla rico en vitaminas, lo que añade sustancialmente vitaminas liposolubles, que es justo lo que hace este suplemento.

Ahora, yo podría escribir fácilmente capítulos enteros sobre cada una de estas vitaminas liposolubles, ya que su impacto en el rendimiento testicular es enorme...

Especialmente la que más potencia la testosterona de todos ellos, la vitamina A.

Pero voy a ir al grano y solo decir esto...

Tus testículos no pueden producir espermatozoides o fabricar hormonas a niveles óptimos si tu ingesta de vitaminas solubles en grasa es baja.

Y la mayoría de la gente hoy en día consume una miseria comparado con lo que los humanos han comido históricamente porque hasta hace poco, los alimentos como las vísceras, la mantequilla y las yemas de huevo se consideraban muy saludables...

Y estos alimentos están llenos de vitaminas liposolubles. Mientras que los alimentos modernos como pechuga de pollo, arroz o aceite de oliva casi no tienen ninguna.

Así que puedes dar por hecho que tus tejidos son deficientes si has estado confiando en estos alimentos para tu nutrición.

Ahora aquí viene lo bueno...

El aceite de mantequilla de hígado de bacalao fermentado comenzará a arreglar estas deficiencias desde de su primera dosis.

Tomo la mía antes de acostarme y ha mejorado mi estado de ánimo, el aspecto y tacto de mi piel, mi producción de hormonas y el tamaño, peso y función de mis testículos.

Este suplemento es caro, pero si te lo puedes permitir, tu dinero estará bien gastado.

[Míralo aquí.](#)

Miscelánea de Suplementos:

Los siguientes suplementos trabajan en diversos grados en los hombres que los usan.

Tu estado general de salud y nutrición determinará lo bien que van a funcionar en tu caso.

Te sugiero que te centres en los tres suplementos descritos anteriormente, luego prueba estos después de que hayas llenado tus almacenes de vitaminas liposolubles.

Semilla de apio:

El apio contiene un andrógeno como sustancia que funciona para encender la excitación sexual en hombres y mujeres.

Este suplemento también aumenta el volumen de la eyaculación en algunos hombres.

Dosis recomendada: 4.000 mg por día

[Enlace a producto.](#)

Damiana:

Muchos hombres que usan este suplemento experimentan un aumento drástico en el volumen de la eyaculación y en el tamaño de los testículos.

El problema con este suplemento es que, si lo tomas demasiado a menudo deja de funcionar y si se toma en exceso causa nerviosismo como la cafeína.

Así que no te excedas con este suplemento.

Dosis recomendada: 400 mg no más de dos veces por semana.

[Enlace a producto.](#)

Lecitina:

Yo no he tenido mucha suerte con la lecitina, pero muchos hombres juran por ella.

Estoy seguro de que no respondí bien porque consumo mucha lecitina en mi dieta.

Es un suplemento asequible, así que sugiero que lo pruebes a ver si te funciona.

El beneficio principal para los hombres que responden es un incremento muy notable en el volumen de la eyaculación.

Dosis recomendada: 1.200 mg por día.

[Enlace a producto.](#)

L -Arginina

La arginina es un aminoácido que mejora la erección, aumenta la intensidad del orgasmo y aumenta el volumen de la eyaculación en algunos hombres que la usan.

Si has estado consumiendo bajos niveles de arginina y otros aminoácidos, lo más probable es que respondas bien a este suplemento.

Dosis recomendada: 5.000 mg por día

[Enlace a producto.](#)

L -lisina

La lisina es otro aminoácido que actúa sinérgicamente con la arginina para mejorar las erecciones, la intensidad del orgasmo y el volumen de la eyaculación.

Dosis recomendada: 3.000 – 5.000 mg por día

[Enlace a producto.](#)

Ciruelo africano:

El ciruelo africano está hecho de la corteza del árbol Prunus Africana.

Muchos hombres que lo utilizan experimentan un aumento en la testosterona y en el tamaño de los testículos, y una elevada eyaculación preorgasmo.

Dosis recomendada: 300-400 mg no más de dos veces por semana.

[Enlace a producto.](#)

ZMA:

Este suplemento es una combinación de dos minerales, el cinc y el magnesio, junto con vitamina B6.

Se toma por la noche antes de acostarse, ya que facilita el sueño profundo, lo que permite a tu cuerpo iniciar la liberación de la hormona nocturna.

Los hombres que tienen deficiencia de cinc responden muy bien a este suplemento.

Dosis recomendada: 3 tabletas antes de ir a la cama todas las noches.

[Enlace a producto.](#)

Ácido D-Aspártico:

El D-Aspártico estimula la producción de hormonas como la hormona luteinizante, la hormona estimulante del folículo y la hormona del crecimiento. La LH en la sangre envía señales a tus testículos para incrementar la producción de testosterona.

El ácido D-Aspártico funciona mejor cuando se toma con un anti-aromatasa para evitar la conversión estrógeno- testosterona.

Aquí están mis recomendaciones de dosificación...

Tomar 3 gramos de ácido D- Aspártico cada mañana durante 12 días.

[Enlace a producto.](#)

Junto con una cápsula de [este](#).

Entonces para el ciclo durante una semana antes de comenzar el ciclo de nuevo.

En el mejor estudio realizado sobre el ácido aspártico los participantes vieron como su testosterona total aumentó un 42% después de 12 días de uso...

Pero no vieron ningún aumento adicional después de eso. Así que asegúrate de parar después de la dosis número 12.

CAPÍTULO 9 – Desintoxica tu hígado

Si tu hígado gasta todo su tiempo a manejar alcohol, medicamentos, productos químicos y otras basuras, tus testículos van a sufrir...

Porque el hígado da soporte a todo el sistema endocrino y si está siempre en labores defensivas, tendrás una infraproducción de todas las hormonas sexuales.

Así que vamos a hablar de algunas cosas que le darán a tu hígado el apoyo que necesita para funcionar con la máxima eficiencia: aliviando su carga defensiva para que pueda comenzar sus funciones de producción.

Pero no te preocupes, no habrá enemas de café o ayunos aquí.

Eliminaremos la basura tóxica de forma rápida y sin ninguna de las cosas vudúes. Luego sobrenutriremos tu hígado para que pueda centrarse en sus funciones, rápidamente.

Zeolita:

Las zeolitas son silicatos de aluminio microporosos, minerales con una estructura única que atrapa material tóxico y lo elimina del cuerpo a través de la orina.

La molécula de zeolita tiene la forma de un panal de miel y lleva una potente *Carga Negativa* (punto importante).

Y los metales pesados tóxicos que hacen un daño directo a tus testículos llevan *Carga Positiva* (punto importante número 2).

Así que cuando se ingiere la zeolita, los metales pesados cargados positivamente, las toxinas y las sustancias químicas nocivas se unen a la zeolita cargada negativamente y los purga a través de la orina.

Y esto funciona increíblemente rápido...

Dentro de 4 horas excretarás por la orina una enorme cantidad de estas toxinas de metales pesados, incluyendo arsénico, cadmio, plomo y mercurio.

En los establecimientos industriales la zeolita se utiliza como adsorbente porque se pega a la basura como una esponja seca.

También es muy eficaz en la eliminación de la radiación.

Después del accidente nuclear de Chernóbil, a varias víctimas se les dio zeolita y experimentaron una reducción del 30% en los isótopos radiactivos.

La zeolita también alcaliniza el cuerpo, mejora la inmunidad y proporciona protección contra los pesticidas, herbicidas, mico toxinas, lactatos, nitrosaminas, partículas radiactivas, rayos UV, radioterapia, drogas, tabaco, alcohol y muchos prooxidantes.

Así que este potente suplemento va a ser el caballo de batalla que hace casi todo el trabajo duro en el proceso de desintoxicación del hígado.

Así que sugiero que te pongas manos a la obra una vez estés listo para ello.

Pero tengo que advertirte...

Varias empresas han sacado fórmulas líquidas de zeolita absurdamente caras. Pero todos los estudios que he visto han usado el material en polvo barato.

[Aquí está el que yo uso:](#)

Te sugiero que uses uno de los polvos de bajo costo, porque eso es todo lo que vas a necesitar.

Ahora vamos a pasar a la etapa 2:

Estoy asumiendo que ya has dado pasos para eliminar los alimentos tóxicos, conservantes y productos químicos de tu vida.

Si no has hecho esto todavía, deja este capítulo a un lado hasta que hayas hecho los deberes anteriores.

Una vez lo hayas hecho, aquí está tu próximo movimiento...

Agotamiento y aporte de glutatión:

El glutatión es el rey de todos los antioxidantes.

Una de sus funciones es la de regular la síntesis de óxido nítrico en las células endoteliales lo que mejora tu capacidad de lograr erecciones fuertes.

Esta poderosa sustancia se sintetiza dentro de tu cuerpo a partir de 3 aminoácidos (cisteína, glutamato y glicina).

Y este antioxidante esencial se encuentra en el interior de cada una de tus células, incluyendo las células de Leydig de tus testículos.

Su función principal es proteger las células contra los radicales libres que están constantemente atacando tu sistema.

También conjuga las toxinas para que tu cuerpo pueda eliminarlas.

La glutamina (un precursor de glutatión) es una fuente de energía clave para las células linfáticas que les permite eliminar los residuos tóxicos.

La glutamina también actúa como una molécula de transporte para sacar el amoníaco de los principales tejidos, incluyendo el cerebro, y enviarlo al hígado para su conversión en urea para ser excretado a través de la orina.

Debes tener una gran cantidad de glutamina y glutatión para que el sistema funcione correctamente.

Ahora bien, aquí está el problema...

Los niveles de glutatión disminuyen cuando se está expuesto a medicamentos, alimentos tóxicos, productos químicos o estrés.

Los hombres de hoy estamos expuestos a estas cosas a niveles *Muy Altos* por lo que la mayoría de nosotros operamos con niveles de glutatión mermados crónicamente.

Y tu hígado está pagando el precio por ello.

Afortunadamente, hay una solución fácil para este problema. Especialmente para los hombres que ya habéis tomado medidas para reducir vuestra carga de toxinas...

Simplemente aumentar el consumo de alimentos que favorecen la producción de glutatión.

Aquí está la lista:

- 1: Polvo de proteína de suero de leche no desnaturalizada
- 2: Carne de ternera, cordero o pollo alimentados con hierba y huevos de corral.
- 3: Lácteos crudos de la alta calidad de vacas alimentadas exclusivamente de hierba.
- 4: Col roja, la mejor fuente de origen vegetal de L -glutamina.
- 5: Alimentos ricos en azufre como cebollas, ajo y las verduras crucíferas.

Consume estos alimentos a la vez que disminuyes la ingesta de tóxicos y tu hígado estará libre de las tareas de limpieza y podrá empezar a ocuparse de sus verdaderas funciones.

Y recuerda...

Un hígado no ocupado con ese trabajo innecesario comenzará de inmediato a apoyar el metabolismo de la testosterona y la espermatogénesis en el interior de tus testículos.

Este proceso no es tan emocionante como algunos de las otras técnicas de este curso, pero su impacto es igual de poderoso.

Así que asegúrate de ejecutar bien los 3 pasos descritos dentro de este capítulo.

Ahora recapitulemos:

Paso 1: Reduce tu exposición a metales pesados y toxinas, incluyendo el alcohol.

Paso 2: Toma zeolita para eliminar los metales pesados y otras toxinas de tu sistema.

Paso 3: Consume gran cantidad de alimentos que favorecen la producción de glutatión dentro de tu cuerpo.

Esto es todo lo que necesitas hacer para conseguir tener a tu hígado a su máximo rendimiento.

Esta es una técnica muy poderosa, así que te sugiero que la pongas en práctica.

CAPÍTULO 10 – Comportamiento potenciador de Testosterona

Todo lo que he escrito hasta este punto en este libro electrónico podría ser clasificado como de comportamiento para potenciar la testosterona...

Pero me he dejado un par de cosas importantes para ponerle la guinda al pastel.

Este es un material de alto nivel para el que estarás listo si has hecho tus deberes...

Lo que vamos a hacer ahora es una modificación del comportamiento.

Vas a comenzar a caminar el camino...

Porque una vez que empiezas a actuar como un verdadero macho alfa, vas a estar listo para el pastel que hemos estado cocinando los 9 capítulos anteriores.

Y recuerda...

Tu juego mental a partir de ahora va a determinar si tienes éxito o fracasas.

Así que toma la información de abajo muy en serio y actúa en esa dirección.

Una cosa más...

Si el material de abajo enciende un fuego en tu vientre, es que estás listo para ello.

Deberías sentir un fuerte aumento del deseo sexual a medida vas leyendo.

Por otro lado...

Si este material pone el temor de Dios en ti, o peor aún, no sientes nada después de leerlo...

Vuelve al capítulo uno y empieza todo de nuevo.

Vamos a hacer esto...

Paso uno: Adiós a la masturbación

La masturbación es como sacar del banco el dinero duramente ganado para pagar las facturas de las tarjetas de crédito.

Estás nadando en testosterona, pero no consigues nada a cambio, excepto dolor y el sufrimiento.

De aquí en adelante, mirarás la masturbación como un gasto no necesario.

Todo lo que va a hacer es feminizar tus modos...

El repunte de estrógenos y los receptores de dopamina saturados hacen que suceda...

Porque esto es lo que pasa cuando abusas de la pornografía gráfica.

Tus erecciones exigen una excitación más fuerte...

Porque tu chica no puede competir con esas imágenes. Así que el sexo regular con ella no trae esa excitación.

Y aunque así fuera, ¿cuánto semen vas a eyacular de todos modos?

No mucho si te has estado masturbando con demasiada frecuencia.

Echemos un vistazo a un plan alternativo:

¿Qué pasaría si apagas el ordenador y dejas de utilizar tu brazo derecho durante 7 días seguidos?

Y digamos que mientras tanto haces una parada en las masturbaciones...

Regularmente alargas tu pene y masajeas tus testículos, pero sin eyacular ni una sola vez.

¿Piensas que esto llevará tus niveles de testosterona a un nivel superior, aumentará la producción de esperma y agrandará tus testículos?

¡Por supuesto que lo hará!

Para ponerte en marcha con esto te sugiero que empieces a dar a tus muchachos un entrenamiento de 15 minutos cada mañana cuando te despiertas.

Piensa en ello...

Entrenas tus otras partes del cuerpo por lo que ¿por qué no ejercitar la parte más importante de todos ellas?

Buena pregunta.

Una vez que hayas terminado, estimúlate a ti mismo con una erección. Luego sal de la cama y ve a por tu día normal.

Si no eyaculaste durante tu rutina de la mañana, entonces estarás listo para ello.

Lo que estamos haciendo aquí es la sustitución de 1 mal hábito por 2 buenos.

Y estos buenos hábitos darán fuerza y vitalidad a tus genitales...

Ellos también aumentarán la producción de semen, causarán erecciones espontáneas y agrandarán tus testículos.

Así que embebe tu cerebro con este concepto, porque es importante.

Pero espera, puedes decir... ¿qué pasa con la eyaculación?

No te preocupes, eso viene después :)

Por cierto, cada una de esas acciones deben ser tu principal forma de liberación sexual, pero eso no quiere decir que tengas que dejar la masturbación por completo.

Especialmente para ti si eres soltero, porque la completa abstinencia sexual no es una buena idea tampoco.

Eso sí, no te sientes frente a tu ordenador cuando es el momento de ocuparte de tus deberes.

Haz que sea un proceso regular, que no te lleve a la saturación de dopamina y al rebote de estrógenos que se produce cuando se está en ello demasiado tiempo.

Mantén tus sesiones reales y dulces, y evitarás esas sanciones hormonales.

Paso dos: Rituales de cortejo - Compromiso Sexual

Nunca vas a desarrollar un rack potente de los genitales si no te comprometes con la estimulación de la actividad sexual.

Es virtualmente imposible.

La línea de comunicación entre el cerebro y los testículos fluye como un río de un kilómetro de ancho.

Comprometerse es la planificación y ejecución de los actos estimulantes sexuales y tu río fluirá como el propio Amazonas.

Pero si no te comprometes con este comportamiento tu río será como un arroyo seco.

En resumen, te convertirás en sexualmente irrelevante.

Esto es especialmente cierto si permites que de manera regular la masturbación ocupe el lugar de un cuerpo caliente.

Pero no vas a hacer eso, ¿verdad?

Ya hemos tocado el tema del juego del cortejo en el capítulo de la dopamina.

Así que utiliza la información de ese capítulo como guía a medida que comiences a organizar tu próximo gancho sexual...

Porque un DAT disparará la conexión entre tu mente y tus testículos como ninguna otra cosa.

Y recuerda...

La planificación y ejecución de este compromiso es aún más importante que el propio sexo.

Y yo voy a probarte esto en este mismo momento...

Quiero que pienses en un acto sexual que te gustaría hacer con tu pareja en algún momento durante los próximos 7 días, ya que empezaremos a trabajar en ello esta noche.

Piensa en algo que nunca habéis hecho antes y que realmente te excita.

Quieres llegar solo hasta aquí, sin ir demasiado lejos. Eso tiene que ser algo que *podrías* hacer si las condiciones fueran las adecuadas.

Si tu idea original no encaja en el proyecto, déjalo de lado y piensa en otra.

Una vez que lo hayas imaginado, es hora de empezar a rodar...

Ejemplo...

Digamos que siempre has tenido una fantasía con una enfermera, por lo que deseas que tu chica se vista y juegue ese papel...

Lo que harás ahora es comenzar a planificar para hacer esa fantasía una realidad.

Paso uno:

Para que funcione necesitas equilibrar tu comportamiento alfa- beta en su presencia.

Dedica todo el tiempo que se necesite para hacerlo bien porque fracasarás si no lo haces. Si necesitas ayuda, vuelve a las reglas alfa-beta del capítulo de la dopamina.

No hay mejor manera de lograrlo, sigue el plan testosterona.

Paso dos:

Una vez que los dos estén acompasados, es hora de tener un poco de sexo convencional con ella.

No trates de hacer nada loco aquí, haz esta sesión cálida y comfortable. Durante el acto pon toda su atención en ella y asegúrate de que ella se corre *Al Menos* una vez.

Recuerda, este sexo gira alrededor de ella, no de ti.

Paso tres:

Cuando el sexo haya acabado, dale un tiempo con abrazos y dile que la amas.

Y no tengas prisas en esta parte.

Ella va a querer hablar contigo en ese momento, deja que lo haga sin interrumpir.

Punto importante:

Este tiempo de abrazos y charla aumentará drásticamente la hormona oxitocina en su sistema.

Y esta hormona la pondrá en un estado muy receptivo. Ella en realidad querrá complacerte llegado ese punto...

Especialmente si la llevaste al clímax :)

Paso cuatro:

Ahora es el momento para que aparezca tu fantasía...

Si seguiste las instrucciones de arriba y jugaste bien tus cartas, todo lo que tienes que hacer es preguntar.

Si ella te rechaza, no te quejes. No es su culpa, es tuya.

Vuelve atrás, lee las reglas alfa-beta del capítulo de la dopamina y empieza de nuevo.

Y recuerda, nunca fuerces la situación. Si haces esto bien, querrá esto tanto como tú.

Paso cinco:

Una vez que ella está en línea, es el momento de buscar la aproximación.

Durante este tiempo, han pasado varios días y no te has masturbado ni una vez.

No solo eso, te sientes bien en medio del ritual de cortejo. Estás cambiando tu cuerpo hacia el modo de apareamiento / reproducción.

Y recuerda...

No te acoplarás adecuadamente sin un montón de semen. Así que tus testículos van a empezar a trabajar horas extras para producirlo.

Una vez que esto sucede tu mente comenzará a enviar algunas señales hormonales masivas a tus genitales.

Si lo has hecho bien, solo la idea de ese evento sexual te producirá una erección.

Y ese es el principal objetivo que quieres lograr, el estado de calentura perpetua, sin parada.

Siguiente...

Ese evento sexual por su propia naturaleza va a ser único, mentalmente estimulante y desafiante...

Y los testículos responden *SIEMPRE* a un desafío sexual...

Porque la competencia por el acceso a las mujeres los dispara a tope como ninguna otra cosa. Todos los hombres están programados genéticamente de esta manera.

Así que hay que mirar esta adquisición sexual como una competencia. Algo que realmente quieres, que vas a por ello y lo consigues.

En otras palabras, ganar el premio.

Si yo estuviera en ese escenario a mí me gustaría ir a una tienda de disfraces y comprar un traje de enfermera.

Entonces lo envuelvo como un regalo, se le doy a ella y le digo que no lo abra hasta el día del sexo.

Esto creará cierta fuerte anticipación. Aumentará las señales de riesgo-recompensa en el cerebro. Agrega la ley de la reciprocidad en la mezcla...

Así que ella querrá darle algo a cambio. Es la naturaleza humana.

Una vez que has llegado a esta etapa, es el momento de planear todos los detalles de ese encuentro sexual...

Desde la ubicación hasta la ropa interior que usarás esa noche. Porque esta planificación disparará tus hormonas de riesgo-recompensa a un nivel más alto.

Nota: El capítulo dopamina te guiará a través de este proceso paso a paso.

Una vez que lo has hecho, es el momento de evaluar la situación...

Es hora de dar un paso atrás y echar un vistazo de cerca a tu estado físico ahora que has cambiado al modo de reproducción...

Cómo te sientes mentalmente, tu deseo sexual, la frecuencia de tus erecciones matutinas y lo más importante de todo, el tamaño de tus testículos.

Luego compara este hombre modificado en el que te has convertido con tu viejo yo. Luego pregúntate ¿cuál se siente mejor?

Si tú respondes a esta pregunta de la manera que sé que lo harás...

Has aprendido una lección de gran alcance. Una lección que dice:

Tus testículos deben ser utilizados para difundir tu semilla, como combustible de tu comportamiento reproductivo y para sintetizar las hormonas que necesitas para manejarte con las mujeres...

No para masturbarte.

Y para que esto funcione correctamente, el sexo tiene que ser único, estimulante y desafiante, incluso si tienes que hacer artificialmente que así sea.

Y para que lo sepas...

Una habitación llena de consejeros de relaciones públicas nunca podría competir aquí.

Si has estado en el camino equivocado con las mujeres, nada va a solucionarlo más rápido que esto.

Porque ella es la mujer tímida ahora. El premio sexual. Y tú eres el macho alfa que busca capturar ese premio.

Las tres líneas de arriba prácticamente resumen toda esta sección...

Porque esto es todo lo que se necesita para crear una fuerte conexión entre la mente y los testículos.

Y puedes lograr este estado, incluso si estás en una relación a largo plazo.

Una cosa más:

Si eres soltero conseguirás que funcione simplemente con el juego de la seducción.

Necesitas una mujer en tu vida para alcanzar tu potencial, por lo que deberías perseguir a mujeres solteras de todos modos.

Eso sí, no hay que olvidar que el sexo no es el objetivo final aquí...

La *búsqueda de sexo* y el estado de calentura que implica es lo que estás buscando.

Y el juego de la seducción te llevará hasta ahí.

Una vez llegues a este lugar, es tiempo de afianzar tu nuevo estado alfa para siempre.

Paso tres: Comportamiento macho alfa

La próxima vez que vayas a un bar o una reunión social ve con confianza...

Haz contacto visual, sonríe, trabaja la habitación.

Porque si seguiste todas las instrucciones de arriba, tienes el mejor conjunto de bolas de la casa.

Así que es hora de actuar como tal.

La forma en que te comportes de aquí en adelante va a determinar cuánto tiempo mantendrás colgando ese gran conjunto de testículos.

Porque el crecimiento sostenido no es posible si pasas demasiado tiempo en actitud beta porque los machos betas producen niveles de cortisol mucho más altos que los machos alfa.

Y cortisol es un asesino letal para la testosterona. Así que siempre actúa como alfa.

Estas son las reglas:

1: Un macho alfa es el líder de la manada

Necesitas conducir la nave en tus relaciones, especialmente en todo lo referente a la cama.

Haz de ello la clave para mostrar el dominio de la situación, controlar el ritmo y el momento del acto sexual, y elegir cuándo y dónde lo tendrás.

Si has seguido los pasos anteriores, ella querrá estar dispuesta cuando se lo pidas porque ellas están genéticamente programadas para seguir a un alfa equilibrado.

Ella no tiene ninguna elección en esto. Ella será tuya para que la tomes. Y a ella le encantará cada minuto de eso.

2: Un macho alfa es dominante

Pero este dominio no viene mediante la arrogancia o lo desagradable porque un verdadero alfa es siempre fresco, controlado e ingenioso.

Esto es especialmente cierto cuando se enfrenta a su activo más importante...

Su mujer.

Cuando está con ella siempre es resolutivo. Sabe exactamente lo que quiere y no tiene problemas en hacer lo que sea necesario para conseguirlo.

3: Un macho alfa se siente cómodo en su papel

Un alfa no tiene que demostrar nada a nadie, porque él ya sabe que lo es. Se viste elegante y cuida su cuerpo porque quiere, no para impresionar a nadie.

Él sabe que tiene defectos, pero los usa con orgullo, porque esos fallos definen quién es él como un hombre.

Nadie es perfecto, y él no va a perder su autoestima porque no lo sea.

3: Un macho alfa vive la vida con pasión

El tiempo de televisión excesiva en el sofá es una actividad masculina beta.

Un alfa puede sucumbir ocasionalmente, pero es un proceso de toma y daca porque tiene demasiadas cosas que hacer para perder el tiempo tirado en el sofá todo el día.

Ten en cuenta...

La productividad es uno de los principios fundamentales de la conducta del macho alfa, porque todo lo que alcanza en la vida hace crecer su confianza.

Y cuando tienes éxito en algo, tu estatus entre tus colegas también crece.

Recuerda...

Un alfa pasa mucho más tiempo en la vida ganando que perdiendo. Y la acción, la productividad y los logros te asegurarán que podrás ganar la mayoría de las veces.

4: Un macho alfa compite

Un alfa pasa gran parte de su tiempo en compañía de otros hombres que compiten en los deportes o en los negocios.

Busca esa competición porque es bueno para su estatus de testosterona.

Numerosos estudios han demostrado que los niveles de testosterona suben justo antes de competir, suben aún más mientras compites y explotan después de que ganas.

Así que un verdadero macho alfa nunca rehúye un poco de competencia, la abraza.

5: Un macho alfa no teme el fracaso

Un hombre que gana mucho en la vida va a sufrir contratiempos de vez en cuando. Pero un alfa siempre estará optimista cuando las cosas no salen según lo planeado.

Sus plumas nunca están erizadas.

Cuando cae, se vuelve a poner de pie y toma medidas para corregir la situación.

Porque él sabe que todos los contratiempos son temporales. Él no es un fracaso, él simplemente se quedó corto en esta ocasión.

Pero mañana es un nuevo día.

A continuación, el lenguaje corporal:

Si no naciste macho alfa y estas cosas no te vienen naturalmente, puedes fingir hasta que lo consigas.

Y los investigadores de Harvard y Columbia recientemente lo demostraron.

En este experimento, tomaron gente común y los colocaron estratégicamente en situaciones asociadas con un alto estatus y autoridad personal.

Pruebas hormonales antes y después confirmaron que el simple acto de adoptar esas posiciones de poder bajó las hormonas del estrés y subió el nivel de testosterona.

Vamos a echar un vistazo de cerca a estos movimientos ahora...

1: La postura abierta

Cuando estás parado en la esquina con los brazos cruzados, estás mostrando un lenguaje corporal cerrado.

Y recuerda, solo el 30% de lo que se comunica a los demás se hace verbalmente. Todo lo demás se comunica a través del lenguaje corporal, el tono de su voz y la postura.

Así que hay que presentarse siempre ante el mundo como alfa...

Párate con los pies separados, las manos colocadas en las caderas, bien plantado.

Los científicos de Berkeley de la Universidad de California encontraron que adoptar una pose autoritaria aumenta los niveles de testosterona en cuestión de minutos.

No hay que subestimar esta técnica.

2: Contacto visual

Esta técnica requiere cierta práctica, porque si te pasas con el contacto visual te sentirás como extraño o raro.

Por otro lado, si evitas la mirada yendo con la vista hacia otros lados, puedes parecer débil o inseguro.

Esto es lo que tienes que hacer para conseguir el equilibrio justo...

No mirar fijamente demasiado tiempo, esto es un error de novato...

En cambio, mira a la otra persona a los ojos con confianza relajada y calmada y luego aparta la mirada unos segundos antes de hacer contacto con los ojos de nuevo.

Unos pocos segundos mirando seguidos por un segundo o dos de descanso son lo ideal.

Al comunicarte, utiliza tus ojos como una herramienta expresiva para mostrar emoción.

La persona que habla te busca para tu aprobación y esta es una de las mejores maneras de darla.

Una cosa más...

Si otro macho está invadiendo tu espacio personal o hace bromas a tu costa, puedes utilizar el contacto visual directo para frenar ese comportamiento.

Basta con mirarle directo a los ojos sin sonreír hasta que ese comportamiento cese.

En el reino animal un competidor nunca intentará mirar a un alfa directo, es demasiado peligroso.

Así que usa esto cuando otro hombre desafíe tu autoridad personal...

Confía en mí, él entenderá el mensaje.

3: La voz

Los estudios muestran que la gente hace juicios rápidos en función de la voz de la persona

El tono alto se asocia a menudo con la ansiedad y el nerviosismo, mientras que un tono bajo indica confianza en uno mismo y bajos niveles de estrés.

Esto explica el porqué un alfa conversa de una manera tranquila y relajada usando el extremo inferior de su rango vocal.

Los gritos, el lloriqueo, el habla nerviosa simplemente no es parte de su vocabulario. Si así fuera, no sería un alfa.

En lugar de ello, utiliza pocas palabras, el silencio y el contacto visual directo cuando tiene que hacer notar un punto importante.

Por último...

Naciste con un cierto rango vocal y eso no se puede cambiar...

Pero puedes sacar el máximo partido a las cartas que te han tocado.

Si necesitas una prueba de ello, ve a YouTube y mira un clip de la Segunda Guerra Mundial del héroe General George S. Patton.

Hablaba con la voz aguda de una soprano, pero si alguna vez ha habido un alfa, ese fue él.

Conclusión

Nos estamos moviendo en la última etapa, así que es hora de dar el paso más importante de todos...

¡Acción!

Porque si no actúas con la información que acabas de leer, tus testículos no van a ninguna parte sino hacia abajo, ya que su futuro depende de tu comportamiento de ahora en adelante...

El comportamiento se puede definir como las acciones específicas que haces cada día.

Así que hay que empezar a tomar esta acción de inmediato. De lo contrario volverás a tu antigua forma en menos de una semana.

Pero yo voy a hacer este proceso fácil para ti...

Voy a dividirlo todo en pasos individuales, para que no te atasques con la sobrecarga de información.

La única regla a partir de aquí es: tienes que hacer algo todos los días hasta que llegues al último paso.

No importa lo pequeño que sea cada paso, solo importa el progresar por lo que mantén tu impulso.

Por ejemplo, tira las botellas de agua de plástico mañana. A continuación, ve al día siguiente a la tienda y compra un desodorante limpio.

Pasitos diminutos como estos se suman para un gran salto hacia adelante, sobre todo una vez que comiences a agregar más pasos unos encima de otros.

Esta es la forma en que creas el impulso y lo sostienes: continua dando pequeños pasos hacia adelante, todos y cada uno de los días.

Así que asegúrate de hacer esto, que es importante.

Y no te olvides, si el dinero es escaso no dudes en pasar de los protocolos que requieren una inversión.

Estas herramientas te ayudarán a alcanzar tus metas más rápidamente, pero que sin duda puedes hacer esto sin ellas.

Estos son los pasos:

Paso 1: Comienza a reducir tu carga química.

Si estás viviendo con una mujer, te sugiero que solicites su ayuda en esto. Siéntala, pídele que lea el capítulo de química y luego pide su ayuda.

Si ella se resiste, recuérdale que esto la ayudará a ella también. Esto reducirá los síntomas del síndrome premenstrual y su riesgo de varios cánceres reproductivos.

Ella necesita esto tanto como tú.

Una vez que ella está en línea, la prioridad número uno debe ser deshacerse de los cosméticos que usas directamente sobre la piel.

Desodorante, loción, champú, acondicionador, gel de baño, etc.

Prioridad número dos debería ser eliminar los productos químicos dentro de casa que se utilizan para limpiar la cocina, baño, suelos, etc.

Recuerda que los reemplazos para estos productos son fáciles de encontrar.

Finalmente...

Sé consciente de que los productos químicos que te encuentres fuera de tu hogar, como los vapores de pintura, gasolina, cloro y tubos de escape y toma las medidas para reducir la exposición a ellos también.

Paso 2:

Comienza a hacer el cambio hacia los alimentos paleo comentados en la dieta de entrenamiento sexual.

Mantén bajos los carbohidratos durante el día, a continuación empieza a hacer las cargas nocturnas cada noche (detalles en el capítulo de la dieta).

Paso 3:

Si te lo puedes permitir, compra un anillo ball zinger en eBay y empieza a usarlo por la noche mientras duermes.

Este paso es opcional.

Paso 4: Comienza a hacer ejercicio

Sigue los protocolos HIIT de testosterona enseñados en el capítulo del ejercicio y haz tres sesiones de 10-15 minutos cada semana.

Este paso no es opcional.

Paso 5: Inicia el protocolo de la pintura de testículos con yodo.

Si te lo puedes permitir, te sugiero que lo hagas.

Si no es así, déjalo y vuelve a ello cuando sea el momento adecuado.

Paso 6: Producción de dopamina

Vuelve a leer el capítulo entero de la dopamina.

Comienza a tomar las medidas necesarias para equilibrar el comportamiento alfa/ beta.

Si estás con una relación, ejecuta un DAT con tu pareja después de iniciar progresos.

Si eres soltero, encuentra una fecha y ejecuta un DAT con ella.

Y recuerda las palabras importantes: Novedoso/Arriesgado/Ligeramente peligroso.

Paso 7: Potencia la función de las células de Leydig

Una vez que tengas bajo control los productos químicos, sigue estos pasos para aumentar la función de las células de Leydig...

- Mantén tus testículos frescos
- Expón tu cuerpo a la luz solar natural
- Bebe café o té verde con moderación
- Toma Ácido D-Aspártico cuando te lo puedas permitir.

Paso 8: Suplementos

No hay necesidad de destrozarte tu economía con esto.

Solo prueba los suplementos que puedas permitirte fácilmente y pon a prueba el resto a medida que te lo puedas permitir.

Tus tres primeras compras deben ser el jugo de Goji, hígado desecado y aceite de mantequilla de bacalao.

Paso 9: desintoxicación del hígado

Sigue el protocolo zeolita de la testosterona cuando te lo puedas permitir, pero toma medidas para impulsar la producción de glutatión inmediatamente.

Puedes hacer esto mediante el aumento de la ingesta de carne de ternera, cordero, pollo, huevos de corral, productos lácteos crudos y col roja.

Paso 10: Comportamiento de testosterona

Comienza a actuar como un macho alfa en todo momento.

También, minimiza el camino de la masturbación y comienza a tener relaciones sexuales en su lugar.

En el ejercicio de este sexo, crea un enlace entre tu mente y los testículos envolviendo la participación en un ritual de cortejo...

También...

Ve tras el premio con una mentalidad conquistadora y tomar las medidas necesarias para que sea un reto.

Paso 11:

Releer cada capítulo de uno en uno.

A medida que avances a través de ellos por segunda vez, ten pluma y papel a mano y lee hasta que hayas escrito tres nuevos pasos de acción.

A continuación, deja el libro de lado hasta que hayas completado lo planeado antes de abrirlo de nuevo y crear otra lista.

Luego continúa este proceso hasta que hagas todo el camino a través del libro electrónico por segunda vez.

Este último paso creará el impulso masivo que necesitas para alcanzar su meta.

También creará los testículos poderosos que estás buscando lograr.

Buena suerte :)

Mark