

## ***“ hace la L-arginina aumento de la testosterona en los hombres?”***

*La única respuesta a esta pregunta puede ser un gran SÍ!*

una gran cantidad de culturistas utilizar suplementos de L-arginina para aumentar el crecimiento muscular y de las principales razones detrás de esto es que ayuda a aumento la producción de testosterona en su cuerpo.

la testosterona es la hormona sexual masculina predominante y que no sólo ayuda a los hombres paquete más músculo, pero también es responsable de mantener su deseo sexual y la función eréctil. No sólo esto, sino que también es la hormona de la quema de grasa potencial y le ayuda a mantenerse delgado y en forma. Esta es la hormona que da a los hombres su físico

angular.

Sin embargo, el aumento de la testosterona es sólo una de las funciones de la L-arginina.

Otra función importante de este aminoácido es que puede ayudar a mejorar la síntesis de óxido nítrico. El óxido nítrico no sólo ayuda al crecimiento muscular, pero también ayuda a aumentar el flujo sanguíneo en el tejido eréctil del pene haciendo que los vasos sanguíneos se dilatan o ampliar lo que resulta en erecciones más duras y más duras. Es por esto que se llama el **Natural Viagra!**

Otro de los beneficios de este aminoácido es que puede ayudar a aumentar su producción de esperma también.

**Alimentación las fuentes de L-arginina**

Estas son algunas de las fuentes de

alimentos de este aminoácido:

granola

avena

lácteos y productos lácteos

vegetales verdes

nueces

carne magra

productos de aves de corral, etc.,

No es de extrañar, L-arginina es un

ingrediente importante en muchos

suplementos de mejora de sexo masculino.

Junto con L-arginina, otros ingredientes

utilizado en este tipo de suplementos

incluyen el ginseng, ginkgo biloba, pauma

puama, Jack terrestrug tribulus, el acai

berry, etc.,

Este suplemento puede ayudar a estimular

la producción de testosterona en su cuerpo

y no sólo aumentar la libido, sino también

garantizar erecciones potentes. No sólo esto, sino que también puede ayudar a ganar masa muscular y reducir el peso al asegurar la oxidación rápida del exceso de grasa corporal.

Además de esto, tal suplemento puede también ayudar a elevar su estado de ánimo, aumentar la energía y mejorar la calidad del sueño.

suplementos de buena calidad son clínicamente aprobada y no tienen ningún efecto secundario.

Por lo tanto, si desea aumentar sus niveles de testosterona, disfrutar de los mejor de testosterona Booster que contiene L-arginina como ingrediente clave y se ha convertido en un gran éxito con los hombres de todo el mundo.

[Source](#) by [Paul Norman](#)