

Si obtiene erecciones débiles o blandas, es muy posible que usted puede ser que sufra el estrés y la depresión. La mayoría de los hombres les resulta extremadamente difícil hacer frente con este problema íntimo.

Como cuestión de hecho, un gran porcentaje de estos hombres viven en negación de sí mismo y no aceptar que tiene un problema.

Esto retrasa el tratamiento demasiado y empeora aún más la situación. Aunque la disfunción eréctil no es una sentencia de muerte, no es algo que pueda ser tratado por su cuenta, ya sea

Aquí hay algunas maneras simples y fáciles de conseguir erecciones roca sólida sin usar drogas:.

## **1. Caer una cierta Peso**

La mayoría de los hombres tienden a ganar

peso con la edad. Lo que es peor de esto es que el aumento de peso se acompaña con un abultamiento del vientre. El exceso de grasa del vientre se ha asociado con enfermedad cardíaca y diabetes de tipo II en los hombres en diversos estudios clínicos. Ambos problemas cardíacos y la diabetes puede hacer que sea difícil para que usted pueda obtener erecciones más duras y más duras.

Como cuestión de hecho, la mayoría de los hombres que sufren de problemas cardíacos y la diabetes son impotentes.

Por lo tanto, perder el exceso de grasa del vientre puede ser un gran paso para curar la disfunción eréctil. El ejercicio es una de las mejores maneras para derretir el exceso de grasa de su cuerpo. Correr o trotar durante sólo 20 minutos al día que puede

poner en el camino correcto para una vida sexual mucho más saludable.

reproducción o cualquier otro tipo de ejercicio puede ayudar a aumentar su metabolismo para que su cuerpo es capaz de quemar grasa más rápido. Además de esto, también puede ayudar a fomentar una mejor circulación de la sangre por todo su cuerpo, incluyendo su pene. Esto es muy bueno para sus erecciones y el deseo sexual.

## **2. Obtenga un impulso de testosterona con el entrenamiento de la fuerza**

El entrenamiento de fuerza es una de las mejores maneras de aumentar la testosterona en su cuerpo. Levantamiento de pesas y de peso puede ayudar a mejorar esta hormona masculina con bastante eficacia. Se pone en cuclillas, peso muerto,

dominadas, press militar, etc. son excelentes para el aumento de testosterona en su cuerpo.

La testosterona es la hormona que controla su libido y las erecciones. La falta de esta hormona puede conducir a erecciones débiles o suaves y una libido reducida. Por lo tanto, si quieres disfrutar de un mejor sexo, el levantamiento de pesas podría llegar a ser muy beneficioso.

### **3. Comience el día con yoga**

El yoga es una forma de ejercicio excelente que es grande por muchas razones. En primer lugar, ayuda a controlar el estrés con mayor eficacia. Esta forma de ejercicio es oriundo de la India y ayuda a uno a lograr la paz interior.

El yoga no sólo reduce el estrés sino que también ayuda a aumentar la circulación

sanguínea en todo el cuerpo. Una mejor circulación de la sangre es muy bueno para sus erecciones y la libido. Por otra parte, también ayuda a controlar su respiración de manera más eficaz. Esto ayuda además a mejorar su control de la eyaculación. Es innecesario decir que control de la respiración juega un papel muy importante en su capacidad de controlar sus eyaculaciones.

A sólo 20-30 minutos de sesiones de yoga por la mañana temprano es una gran manera de asegurar una mejor salud general y sexual.

## **5. Utilice una erección Gel**

Por último, pero no menos importante, un gel de erección puede también ayudarle a obtener erecciones duras instantáneos. Tales geles son una alternativa mucho

mejor en comparación con las píldoras, ya que no se necesita mucho tiempo para producir resultados.

geles de alta calidad contienen ingredientes como el ginkgo biloba, ácido elálgico de la granada, L-arginina, etc., que son absorbidos en el torrente sanguíneo tan pronto como se aplique el gel en su pene. Esto hace que la reacción bastante rápido y se puede obtener una erección dura roca en cuestión de segundos.

Tales geles son seguros y libre de efectos secundarios. Otra ventaja de este tipo de geles es que pueden ayudar a aumentar su capacidad de resistencia también.

Por lo tanto, si usted quiere conseguir erecciones más duras y más duras, echa un vistazo a la Mejor Gel erección que ha estado recibiendo críticas de los usuarios

pendientes.

[Source](#) by [Matt Spears](#)