

Algunas personas creen que una dieta adecuada y una nutrición adecuada puede ayudar a aumentar el tamaño del pene. El pene no es una parte separada de su cuerpo. Por lo tanto, usted debe asegurarse de que está debidamente atendidos con una dieta equilibrada y una nutrición adecuada.

La salud es riqueza

Si su condición física es pobre, no esperan que su pene es también tan saludables como las otras partes de su cuerpo. Para ayudar a aumentar el tamaño del pene, es necesario asegurarse de que el resto de su cuerpo no se privó a dormir y descansar, no está enfermo, no desnutridos, o bajo demasiada tensión. De lo contrario, el rendimiento de su pene puede no estar a la altura de sus expectativas.

Factores externos

La ampliación del pene es un proceso que trabaja para aumentar el tamaño del pene pero hay que entender que hay varios externa factores que pueden influir en el éxito que puede ser. El factor más importante de la ampliación del pene es el flujo sanguíneo. Recuerde que el flujo sanguíneo insuficiente alcanzar los resultados del pene en erección pobre.

Los nutrientes esenciales

Para mantener la sangre saludable, es necesario asegurarse de que usted está en una dieta adecuada y mantener un habitual rutina de ejercicios. Sin embargo, es necesario asegurarse de que sus vitaminas y suplementos son capaces de proporcionar los siguientes ingredientes:

- 500 mg de calcio
- 300 mcg de vitamina B12

- 250 mg de vitamina E
- 1000 mg de vitamina C
- 100 mg de vitamina A
- 250 mg de magnesio
- 5 mg de hierro

Las vitaminas y los minerales

Esas vitaminas y minerales se pueden encontrar en varias vitaminas uno-a-día. Sin embargo, es necesario asegurarse de que lee las etiquetas de las botellas de la vitamina antes de comprar el más adecuado que se adapte a sus necesidades diarias.

Otros suplementos que pueden aumentar su rendimiento sexual incluyen el polen de abeja y L-arginina-también conocidos como aminoácidos.

El polen de abeja

El polen de abeja es un suplemento que puede ayudar a aumentar el tamaño del

pene. Es rico en minerales, vitaminas, enzimas y aminoácidos. dosis regulares pueden proporcionar erecciones frecuentes, eyaculaciones más grandes y más energía sexual. Se presenta en forma de comprimidos y cápsulas, pero también se puede tomar en su forma natural.

Aminoácidos

L-arginina contribuye a erecciones más duras y una mayor cantidad de semen al eyacular. Usted está obligado a tomar 500 mg cada día y una dosis de 1000 mg de un par de horas antes del coito para que pueda aumentar su rendimiento. Sin embargo, es necesario utilizarlo con moderación y dejar de utilizar si experimenta ningún tipo de efectos secundarios.

Usted es lo que come

Recuerde que las vitaminas y minerales

esenciales también están presentes en ciertos alimentos saludables que podemos comer como frutas y verduras. Además, tenga en cuenta que el consumo de alcohol debe ser con moderación. De lo contrario, el exceso de alcohol puede disminuir su deseo sexual. Fumar también es malo y puede afectar la forma en que se realiza. Recuerde que el flujo de sangre es la clave para una erección más tiempo. Fumar disminuye el suministro de oxígeno y sangre en las arterias, lo que afecta a su rendimiento sexual y la calidad de su erección.

medicamentos de venta con receta

Hay medicamentos con receta como los antibióticos que pueden causar la pérdida de su el deseo sexual y, e incluso puede conducir a la impotencia. Consulte con su

médico si siente que sus medicamentos prescritos están afectando a su rendimiento.

Evitar los esteroides

Los esteroides también pueden causar daño a las funciones sexuales aparte de causar daños en el corazón, los riñones, y el hígado. Los efectos secundarios de los esteroides en el sistema reproductor masculino incluye el encogimiento de los testículos y la reducción de la producción de testosterona.

[Source](#) by [Jason Stephenson](#)