

<https://www.youtube.com/watch?v=8plDU MHAdc0>

Como tener una ereccion mas dura - Como tener una erección completa

Si es así, usted no está solo. Todos los hombres tienen un profundo deseo de ser grandes amantes. Desafortunadamente, ED o erecciones débiles o suaves pueden hacer casi imposible para que usted pueda satisfacer a su mujer en la cama. Sin embargo, es posible conseguir erecciones más duras y más fuertes, incluso sin el uso de medicamentos recetados como Viagra, etc., que se han convertido en famoso por sus efectos secundarios negativos.

Su estado general de salud es uno de los factores más importantes para determinar la rigidez de su erección, sana, fuerte y hombres musculosos son menos propensos

a la disfunción eréctil en comparación con los hombres que siguen un estilo de vida sedentario. Usted debe tratar de adoptar un estilo de vida saludable y activo si quieres disfrutar de una gran vida sexual, incluso en sus años mayores.

Aquí hay algunas maneras simples y fáciles para ayudarle a obtener erecciones más duras y más duras:

### 1. Trate de Ginseng

El ginseng es una de las hierbas más antiguas conocidas por la humanidad. Una de sus características más importantes es que ayuda a aumentar el flujo de sangre en su cuerpo. Al mejorar el flujo sanguíneo hacia el pene, puede ser muy eficaz para garantizar erecciones roca sólida.

Por otra parte, el ginseng también ayuda a la producción de semen aumento en los

hombres. Sin embargo, otro beneficio de esta hierba es que es un potente destructor de estrés. Al reducir el estrés, ayuda a aumentar la testosterona en su cuerpo. Un mayor nivel de testosterona está relacionada con una libido robusto y erecciones más fuertes.

## 2. Trate de Ginkgo

Ginkgo biloba es otra hierba que puede utilizar para obtener instantánea y roca sólida erecciones. Una de las características más importantes de esta hierba es que es muy eficaz para aumentar el flujo de sangre a las extremidades. Esto es por eso que es un potente potenciador de la libido tanto en hombres como en mujeres.

Sin embargo, otro y beneficio muy importante de ginkgo biloba es que ayuda a

estimular la producción de óxido nítrico. El óxido nítrico es la sustancia química sexual producido en su cuerpo que ayuda garantiza erecciones rígidas y duras al relajar los músculos del pene suaves para que los vasos sanguíneos se dilatan y más sangre puede fluir en las cámaras de erección en el pene.

Horny Goat Weed es otra hierba que produce efectos similares mediante la mejora de óxido nítrico. La granada es también un excelente refuerzo de óxido nítrico. L-arginina es un aminoácido que es ampliamente reconocido por sus propiedades de óxido nítrico mejora.

### 3. Comience Haciendo

El ejercicio es una de las maneras más efectivas para aumentar su potencia sexual. Esto se debe a que el ejercicio ayuda a

aumentar la circulación sanguínea en todo el cuerpo, incluyendo los genitales.

El entrenamiento de fuerza es ideal para usted, ya que no sólo aumenta la circulación de la sangre, pero también aumenta la producción de testosterona. Por lo tanto, tratar de hacer un entrenamiento bueno y agotador en el gimnasio, por lo menos 3-4 días a la semana. Usted se sorprenderá de ver lo que puede hacer por su libido y erecciones.

#### 4. Aprender a relajarse

El estrés, la ansiedad, etc., son algunos de los otros factores que pueden tomar un peaje en su dureza de la erección. Incluso físicamente hombres entrenados pueden sufrir con la disfunción eréctil debido a problemas psicológicos.

Yoga y ejercicios de respiración profunda

son algunas de las mejores maneras de manejar el estrés. El yoga es altamente efectivo para mejorar su control de la respiración también. Esto ayuda a mejorar su capacidad de resistencia. Ejercicios de respiración profunda, por el contrario, ayudan a aumentar la secreción de óxido nítrico en el cuerpo. Por lo tanto, pueden ser grandes para sus erecciones.

## 5. Trate píldoras Natural Male Enhancement

Por último, pero no menos importante, puede intentar píldoras masculinas del realce natural que mezcla son una potente mezcla de hierbas, minerales y otros ingredientes naturales que no sólo mejoran el flujo sanguíneo al pene, pero también aumentan la testosterona y la secreción de óxido nítrico.

Estas píldoras pueden ayudar a aumentar su libido, garantizar instantánea y el rock duro erecciones y mejorar su control de la eyaculación con el uso regular.

Top de las píldoras de línea son seguros y clínicamente demostrado que funciona.

Ellos no tienen ningún efecto secundario negativo.