

Hay muchos factores físicos y emocionales que contribuyen a la disfunción eréctil, sin embargo zinc para la impotencia puede curar esta condición embarazosa le puede dar una nueva oportunidad de vida. La causa de esta condición es más común la falta de una nutrición adecuada.

## **Su lista de verificación para ayudar a curar la disfunción eréctil**

1. Zinc - es el más importante de sus cuerpos funcionamiento sexual. Una deficiencia de este mineral es conocido por causar problemas de erección. Usted debe tomar alrededor de 30 mg por día, pero en primer lugar tomar el consejo de su médico o tienda de salud asesor.

2. - Multi-vitaminas son una gran vitamina para la disfunción eréctil. Encuentra una tienda de salud y elegir una calidad multi-

vitamina que funciona para usted. Puede que se sorprenda al descubrir que usted es la vitamina privados!

3. Dieta saludable -., Así como una buena vitamina para la disfunción eréctil, que es muy importante y se debe comer bien porciones de frutas, verduras y fibra

4. comidas más pequeñas con más frecuencia - es mejor que estar comiendo 4-5 comidas por día. Esto ayuda a la digestión y el flujo sanguíneo.

5. Lea las etiquetas. Una dieta saludable y nutritiva es muy importante, así como sus vitaminas. Si se corta la ingesta de grasas y reducir el colesterol, usted notará una gran diferencia en semanas.

6. Aumentar la ingesta de agua. Usted debe comenzar a beber al menos 8 vasos de agua al día. Empezar a beber 4 vasos por día y

aumentar gradualmente. El agua es lo que lleva los nutrientes a través de todo su cuerpo. Se recomienda para destilar el agua o conseguir un purificador de agua de calidad.

Al cambiar a una nutrición adecuada y un estilo de vida saludable que su cuerpo puede y va a curarse a sí mismo de prácticamente todas las condiciones y esto se ha demostrado médicamente una y otra de nuevo. También se puede ahorrar la vergüenza de una visita al médico y dinero para la prescripción de recambio.

Hay muchos más ángulos que atacar a su disfunción eréctil y entonces es más probable que ponga fin a su condición más pronto y para siempre . El zinc para la impotencia puede realmente ayudar, así como hierbas, otros suplementos, dieta

correcta y técnicas de respiración.

**Usted puede aprender técnicas sencillas y rápidas que puedes poner en acción de inmediato para decir adiós a la humillación de problemas de erección con:**

No Drogas

Sin Cirugía

No hay inyecciones

ninguna molestia

n en curso o gasto grande

Un 100% garantizado remedio impotencia le enseñará todo lo que necesita saber para curar su problema fácilmente en casa y le enseñará las técnicas para evitar que se vuelva siempre.

[Source](#) by [Johnathan Dean](#)