

Es posible que se sorprenda al descubrir que se puede tratar la disfunción eréctil sin ningún tipo de pastillas o medicamentos de ningún tipo. ¿Cómo es esto posible? Si usted tiene que pensar durante más de un segundo, tiene que salir de su casa y empezar a volver a estar en forma. ED tiene que ver con la sangre en el sistema cardiovascular. Si no se está resolviendo su corazón, su sistema cardiovascular necesita un impulso saludable. El ejercicio no tiene por qué ser la tarea aburrida que por lo general es. Salir allí y jugar un divertido juego de baloncesto o el tenis va a hacer el truco. La clave es conseguir que su cuerpo en movimiento de nuevo.

La disfunción eréctil también se ha ligado a altos niveles de estrés. Si usted es un adicto al trabajo, que necesita para gestionar

mejor su tiempo. Trabaja en darse más relajante “yo” del tiempo y que debe estar bien.

¿Cómo saber si sus problemas de disfunción eréctil son sólo en tu mente? Pues bien, si se despierta con una erección, puede estar bastante seguro, que todo está en su oído porque la erección involuntaria demuestra que se puede hacer erecciones sanas. Si usted no está recibiendo erecciones por la mañana, tendrá que empezar a hacer ejercicio, dejar de fumar, y / o comenzar a tomar las píldoras ED.

Fumar se ha relacionado con la disfunción eréctil. Por lo tanto, si usted está fumando hacer lo mejor para dejar de fumar o al menos humo en cantidades más pequeñas.

[Source](#) by [Mike Lovejoy](#)