

La mayoría de nosotros estamos casi resuelta por la edad de 40, pero de alguna manera parece que hay algo que falta en la vida. Ese deseo de tener sexo no es como cadena, ya que solía ser, y hay momentos en que el sexo no te excita más.

Estoy seguro de que estaría de acuerdo con los hombres, cuando digo que la mayoría de los hombres comienzan a perder su apetito sexual, ya que se convierten 40. Hay un montón de razones detrás de eso. El aumento de los niveles de estrés, la falta de actividad física, los años de abuso de alcohol, etc., todos toman un peaje en su libido. Pero lo más importante, son los cambios en su cuerpo que desencadenan un baño en la libido.

La testosterona es la hormona que regula la función sexual y la potencia en los hombres

y la producción de esta hormona sexual masculina comienza a ralentizar una vez que cruce 30 .

a pesar de que disminuye a una velocidad mínima de 1% al año, más de una década se resume a una pérdida del 10% o incluso más.

pérdida de testosterona se ve agravada por factores como el estrés , la reducción de la actividad psíquica, etc.,

Un chapuzón en la testosterona no sólo le priva de su apetito sexual, sino que también conduce a la disfunción eréctil, debilidad muscular, aumento de la grasa corporal y el aumento de peso, cambios de humor, depresión, etc.,

Sin embargo, comer alimentos adecuados y siguiendo un estilo de vida saludable pueden asegurar el aumento de la

producción de testosterona, una libido saludable y la función eréctil adecuada

**Cambios en la dieta para asegurar una mayor producción de testosterona:.**

*Aumentar la ingesta de proteínas - las proteínas como los huevos y el suero son extremadamente útiles para aumentar la producción de testosterona. Por otra parte, la proteína animal es la mejor fuente de zinc que es uno de los minerales clave que promueven la producción de testosterona. Es la presencia de zinc que hace ostras un gran afrodisíaco.*

***son el zinc en su dieta** - Aparte de las ostras y las proteínas de origen animal, como el cordero, carne de res, etc.*

*alimentos que contienen zinc incluyen las aves de corral y productos lácteos, etc.*

**Los ácidos grasos esenciales son una necesidad** – Los ácidos grasos esenciales como el Omega 3 son muy crucial para la producción de testosterona. Los bajos niveles de grasas en su dieta puede conducir a la producción de testosterona reducida. Esto es porque todas las hormonas esteroides anabólicos se producen en colesterol. Algunos grandes ejemplos de este tipo de alimentos son el pescado graso como el salmón, las sardinas, aceitunas y aceite de oliva, etc., no sólo la producción de estos alimentos ayudan a aumentar la testosterona, sino también ayudar a destapar las arterias y garantizar una mayor circulación de la sangre.

**evitar el exceso de hidratos de carbono**

*- Usted debe limitar la ingesta de hidratos de carbono. Esto es debido a que aumentan el nivel de insulina en la sangre que afecta negativamente a la producción de testosterona.*

## **Cambios en el estilo:**

***El sudor en el gimnasio*** - Averiguar el gimnasio con regularidad es un gran impulso para la producción de testosterona. Los ejercicios compuestos son los mejores en cuanto a aumento de la testosterona se refiere. ejercicios de soporte de peso son conocidos por aumentar sus niveles-T.

***Reducir Estrés-*** No hace falta decir que el estrés es uno de los principales problemas psicológicos que conducen a la producción de testosterona baja, disminución de la libido y disfunción eréctil en los hombres.

*Las mejores maneras de reducir el estrés es con la ayuda de técnicas de relajación como el yoga, la meditación, etc., La respiración profunda también ayuda. El ejercicio es también una gran manera de aliviar su estrés.*

***Dormir por lo menos 8 hours-*** resultados de privación del sueño en altos niveles de estrés y tiene un peaje en sus niveles-T y la libido. Asegúrese de dormir al menos 8 horas al día.

***evitar fumar y Alcohol Beber*** El alcohol es un supresor y después de consumirlo se convierte en su sistema ocuparon de sacarlo de su sistema. Uno de los efectos del alcohol se reduce la libido. Fumar otra vez restringe el flujo de sangre al pene, lo

*que no sólo reduce el apetito sexual, pero también conduce a la impotencia.*

## **a base de hierbas y suplementos naturales**

a base de hierbas o suplementos naturales pueden dar un impulso muy necesario a la unidad y los niveles de testosterona sexo. Estos suplementos de hierbas aumenta el flujo de sangre al pene, aumentar los niveles de testosterona, reducir el estrés, aumentar la energía y la resistencia para que pueda disfrutar del sexo más satisfactorio.

Pero más que eso, que proporcionan un cambio de imagen de cuerpo completo para los hombres. Tales suplementos no sólo aumentar la testosterona, sino también ayudar a aumentar la producción de HGH que le ayuda a superar y efectos de la edad



de combate.

Estos suplementos se combinan el poder de las hierbas como el ginseng, ginkgo, Tribulus terrestris, toma mucho tiempo, Pauma puama, etc. ., y otros nutrientes como la L-arginina y minerales como el zinc, que son sumamente importantes para su sexual, así como la salud en general. para saber más sobre los más aclamados y muy populares de testosterona suplementos naturales que no requiere una prescripción y han ayudado a miles de hombres mayores de 40 años a recuperar su deseo sexual para que puedan disfrutar del sexo satisfactoria y plena.

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