

Los hombres quieren tener una erección instantánea con el afecto o el tacto agradable de una mujer. Una erección instantánea viene con los hombres son aptos sexual y tienen suficiente suministro de sangre a su pene. Una fórmula muy simple que puede ayudar a todos los hombres a tener una erección instantánea cada vez que quieren es que todo lo que es bueno para el corazón es bueno para el pene. Bombas Nuestro corazón la sangre y la envía a varias partes del cuerpo. Cuando hay suficiente suministro de sangre a la zona del pene de la erección es dura e inmediata. A continuación se presentan algunos consejos que pueden mantener a los hombres en forma sexual y que puedan disfrutar de erecciones duras como una roca natural:

## **Coma sabiamente para su erección:**

Aunque nuestro pene tiene una cabeza, sin embargo, no tiene una mente propia. La vitamina B1 mantiene su sistema nervioso en un estado finamente trabajar por lo que comer frijoles y pan integral y también comen carne magra para obtener un suministro saludable de vitamina B1.

Cerezas, las cebollas y las gachas de avena también son muy útiles para la aptitud sexual y ayudar a los hombres llevan una vida sexual activa. Hay que evitar los alimentos chatarra. Pescados como el salmón es una fuente rica de ácidos grasos omega 3 que mantienen la sangre sea menos pegajosa y mejoran el flujo de sangre a las partes de su cuerpo que importan. Por otra parte los plátanos son una fuente rica en potasio y mantener su

presión arterial bajo control. Los plátanos mantener su corazón sano por lo tanto ayudan a conducir de forma más sangre a la zona del pene

**Adoptar un estilo de vida saludable:.** Si quiere mantenerse en forma sexual hasta que sus años ochenta que debe tener buen cuidado de sí mismo . Usted debe adoptar un estilo de vida saludable que le protegerá de diversas enfermedades y condiciones. Por ejemplo, el tabaquismo es una causa importante de enfermedades del corazón y el corazón es un importante contribuyente a su erección dura. Si tenemos un corazón enfermo que no pueden conseguir una erección instantánea. A veces los hombres consiguen erección dura, pero son incapaces de mantenerla durante el coito. Todo esto demuestra que hay algo malo en

el corazón

**controle el estrés:.** El estrés es el enemigo número uno, ya que causa muchos problemas psicológicos y los hombres que están estresados apenas conseguir una erección. Una variedad de ejercicios de manejo del estrés están disponibles para ayudar a aliviar el estrés y promover niveles óptimos de excitación cerebral. Cuando el estrés se vuelve demasiado grande, comienza a tomar un peaje mental, física y emocionalmente.

El remedio simple es ir de vacaciones con su pareja. Habla con ella y hablar de sus problemas con ella. Divertirse con los niños e ir con ellos a un parque cercano.

Escuchar un poco de música relajante. La gestión de su tiempo con eficacia puede disminuir significativamente el estrés.

Evitar la trampa del exceso de programación, dando prioridad a las tareas y poner **tiempo libre** en su horario **hacer ejercicio con regularidad**.. El ejercicio regular es la clave para una buena salud sexual y ayudan a los hombres aumentan el flujo de sangre al área genital. Mayor flujo de sangre al área genital significa erección dura roca instantánea. El ejercicio aumenta las endorfinas que elevan el estado de ánimo y aumentar su energía. Por otra parte, tener un cuerpo tonificado se siente más sexy y más encender el deseo sexual en las parejas. ¿Sabías que hay ciertos ejercicios sexuales que pueden impulsar la construcción de una increíble resistencia sexual en usted y le permiten obtener erección más natural. Siguiendo este plan de ejercicios sexuales impulsar y

hacer pequeños cambios en su ingesta diaria usted tiene el poder de tener múltiples eyaculaciones a voluntad que impulsarán su mujer loca. Echa un vistazo a mi página web, si usted quiere conseguir la erección dura roca natural y su impresionar con su resistencia sexual renovada.

[Source](#) by [Waseem Dar](#)