

¿Tiene problemas para sentirse como un hombre a causa de la impotencia? Esto no es un problema poco común para los hombres, pero ya se sabe lo difícil que puede ser cuando su rendimiento es inferior al increíble. Has tenido esas noches en que tu chica se pone al lado de usted, aburrido e insatisfecho porque se tropezó en la línea de meta de nuevo. Entonces, ¿cómo se puede conseguir una erección de larga duración?

Se forma una erección cuando un aumento de la cantidad de sangre que fluye hacia el pene, haciendo que se hinche y se ponga rígida. El óxido nítrico es una sustancia química natural que permite el flujo de sangre hacia el pene rápidamente. Hay dos formas en que se puede aumentar el flujo de sangre para erecciones duraderas y

asegurarse de que su rendimiento es de larga duración.

## **Hierbas / suplementos**

Las hierbas y suplementos tales como L-Arginina, Cnidium y Horny Goat Weed son todos los recursos que pueden aumentar el óxido nítrico y mejorar el rendimiento sexual. Todos estos son naturales, por lo que no suponen un riesgo tan grande como las drogas sintéticas.

## **de dieta / ejercicio**

Recuerde, su pene es una parte de su cuerpo y hay que cuidar de él. erecciones duraderas se basan en el flujo sanguíneo, por lo que cuando se come bien y hacer ejercicio, que aumentan el flujo de sangre hacia el pene, así como todas las otras partes de su cuerpo. Los alimentos como el pan blanco, arroz blanco, y la carne roja

todos reducen el flujo de sangre. Trate de refrenarse de comer alimentos como éstos por el momento. Aumentar la ingesta de verduras y frutas para excelentes resultados.

[Source](#) by [G. Crandall](#)