

Si obtiene erecciones débiles o blandas, es hora de que haga algo al respecto.

maneras de conseguir una erección superduro

en primer lugar, usted debe tratar de aumentar la circulación de la sangre en su cuerpo. El ejercicio es la mejor manera de asegurar un aumento del flujo sanguíneo al pene. Ejercicios de la parte inferior del cuerpo, tales como sentadillas y las estocadas funcionan mejor para aumentar la circulación de sangre al pene.

Este tipo de ejercicios también ayudan a aumentar los niveles de testosterona en su cuerpo. Esta es la hormona que controla la función sexual y reproductiva en su cuerpo. Ciertos alimentos también puede ser una gran ayuda en el aumento del flujo sanguíneo. Los alimentos son ricos en

ácidos grasos esenciales ayudan a destapar las arterias y asegurar una mejor circulación de la sangre. No sólo esto, grasas esenciales también son requeridos por el cuerpo para producir testosterona. Algunos de los mejores ejemplos de este tipo de alimentos incluyen aceitunas, aceite de oliva, frutos secos y legumbres, pescados como el salmón, etc., sandías y granadas también pueden ser muy eficaces. Esto se debe a que son conocidos por aumentar la producción de óxido nítrico. El óxido nítrico es crucial para conseguir una erección dura y fuerte. Su función principal es ayudar a relajar los músculos del pene. Esto permite que los vasos sanguíneos se dilatan y más sangre puede fluir hacia el tejido eréctil que lleva a una erección fuerte y rígida.

Debe también evitar fumar. La nicotina se acumula placa en las arterias con el tiempo y reduce la circulación de la sangre. No sólo esto, sino que también perjudica el mecanismo de válvula que se utiliza para almacenar la sangre dentro del pene que conduce a la disfunción eréctil.

Además de lo anterior, también debe tratar de reducir el estrés en su vida. Problemas de estrés y emocionales también pueden tomar un peaje en su salud sexual y conducir a la disfunción eréctil. Debe tiempo para sí mismo y relajarse. Yoga, meditación y ejercicios de respiración profunda son excelentes métodos para reventar el estrés.

El sueño adecuado también ayuda a reducir el estrés.

a base de hierbas o pastillas naturales

Además de los pasos anteriores, cierta suplementos o hierbas naturales también pueden ser de gran ayuda. Tales suplementos se combinan potentes hierbas e ingredientes naturales para garantizar unos resultados muy rápidos.

Parte superior de la línea de píldoras de hierbas se hacen con los mejores y más frescos extractos de hierbas. Estas píldoras contienen ingredientes tales como *granada 70% ellagen, bioperine, ginseng, ginkgo biloba, Pauma puama, catuaba, la palma enana americana, la maca, epimedio, Tribulus terrestris, Tongat ali, damiana, etc.*,

Estas píldoras no sólo le ayudará a conseguir erecciones duras y firmes, sino también hacer maravillas para su control de la eyaculación para que pueda durar mucho

más tiempo en la cama. También ayudan a aumentar su producción de semen para que pueda disfrutar de eyaculaciones potentes. Por lo tanto, si usted desea conseguir el Super erecciones duras, echa un vistazo a las mejores píldoras del pene que han establecido un nuevo estándar en la mejora de sexo masculino.

[Source](#) by [Tim Bryant](#)