



КАК ПОДНЯТЬ

ЛИБИДО

Алексей Белов

18+

Алексей Константинович Белов

Повышение либидо

**Серия «Методички по
гормонам», книга 6**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63667982

SelfPub; 2023

Аннотация

В этой книге представлены способы повлиять на самый важный аспект жизни – на желание жить. Я придерживаюсь мнения, что либидо – это не только и не сколько сексуальное влечение к противоположному полу, а нечто большее. Без тяги к новым свершениям, без любви к жизни, без страсти к партнёру человек бы вообще ничего не делал бы. Мне физически больно видеть подобных тюфяков. Поэтому и создан этот труд, в котором даны методы и фишки поднятия этого самого либидо с точки зрения гормональной тематики. Во благо и в путь по подниманию либидо, если оно у тебя упало куда-то.

Содержание

Введение	4
1. Аминокислоты аргинин и цитруллин	6
2. Почему падает либидо у мужчин до родов их женщины и после них	7
3. Когда надо сдавать на анализы	8
4. Как увеличить размер члена	9
5. 5 вещей для повышения тестостерона	10
6. Ты 100% не знаешь этого про мелатонин	11
7. Женщины могут быть вегетарианками, а мужчины – нет	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Алексей Белов

Повышение либидо

Введение

В этом материале представлены способы повлиять на самый важный аспект жизни – на желание жить. Я придерживаюсь мнения, что либидо – это не только и не сколько сексуальное влечение к противоположному полу, а нечто большее.

Без тяги к новым свершениям, без любви к жизни во всех её проявлениях, без страсти к партнёру, в конце концов, человек бы лежал бревном на диване и вообще ничего не делал бы. Мне физически больно видеть подобных тюфяков. Поэтому и создан этот гайд, в котором даны методы и фишки поднятия этого самого либидо с точки зрения гормональной тематики.

Данный материал классно дополняется другими моими материалами, не связанными с гормонами: «Как поднять энергию», «Как лучше спать», «Как повысить иммунитет». Всё это об одном – о том, чтобы активнее жить отмеренный

нам кусок времени. Чего тебе и желаю. Во благо и в путь по
подниманию либидо, если оно у тебя упало куда-то.

1. Аминокислоты аргинин и цитруллин

Средство от болей в голове и головке. Нужно расширить ваши сосуды, чтобы кровь притекала к вашим органам. А потом сходить в зал и усилить этот эффект. Эффект пампа, чтобы кровь быстрее разносила все полезные вещества до всех нужных мест, можно достигнуть за счет аминокислоты аргинин. Для спортсменов это эффект пампа, мышцы будут более красиво выглядеть, а для обычных людей это отсутствие болей в голове. Все трубки, по которым течет кровь, расширятся, что благотворно скажется на здоровье. Также, естественно, аминокислоты аргинин и цитруллин расширяют сосуды в половых органах, что само собой повышает либидо. Используйте.

2. Почему падает либидо у мужчин до родов их женщины и после них

Учеными это доказано. Это сделано эволюционно, чтобы удержать мужчину дома, чтобы повышенные значения тестостерона не бомбили ему голову. Чтобы он не искал себе приключений, а защищал потомство, сидя дома. Они превращаются из brutальных альфа-самцов с высоким тестом в супер заботливых папочек. Через полгода – год это все выравнивается. Это все игра эволюции для удержания мужчины у домашнего очага.

3. Когда надо сдавать на анализы

Женщина, отправляя своего мужчину на анализы, если видишь эти симптомы. Если видите признаки пониженного либидо: дряхлость мышц, плохое настроение, неуверенность в себе, ожирение, вялость, нерешительность, плохое самочувствие, психические нарушения, «женское» поведение. То заботливо к нему подойдите и попросите сдать на гормоны. Естественно, реакция будет агрессивная, но ваша задача медленно, но верно и с заботой это сделать. Мужчина боится потерять все мужское в себе, поэтому через какое-то время согласится. Всего 3 анализа: ГСПГ, тест общий и свободный. И тогда мужчины поймут причины своего поведения и состояния.

4. Как увеличить размер члена

У мужчин есть огромное количество комплексов по размеру и длине члена. Причиной этих комплексов является и пониженный тестостерон. Вторичные половые признаки – это волосатость, это все тестостерон. Учеными доказано, что на 20% твердость члена зависит от тестостерона. Мужчины, повышайте тестостерон и не парьтесь. Ходите к психологу, убирайте блоки и идите вперед к своим целям. Ваша жизнь изменится кардинально, если у вас повысится тестостерон.

5. 5 вещей для повышения тестостерона

Нужно отрегулировать питание, чтобы было меньше углеводов, больше белка и полезных жиров. Нужно также заниматься физическими упражнениями. Это основа. 60% своего веса на штанге и приседать. Нужно откровенно поговорить с психологом, а лучше с сексологом. 4-ый компонент это таблетки ВИАГРА. Иногда нужно их использовать. Но лучше сначала попить различных отваров из трав (фитостерон). И последний очень важный компонент – это работа с головой.

6. Ты 100% не знаешь этого про мелатонин

Да, он управляет сном, здоровьем, засыпанием и т.д. Также его главная задача – это управлять выработкой гормонов в гипоталамусе, в определенной его части. Что дальше уже управляет гормонами в гипофизе. Они и отвечают за ваше переедание (грелин, лептин) и за стресс (кортизол). Именно поэтому важно, чтобы он хорошо выделялся. Очень важно хорошо спать. Отсюда проблемы с либидо, если вы не спите хорошо. Это научное объяснение.

7. Женщины могут быть вегетарианками, а мужчины – нет

Теоретически женщины могут быть вегетарианками, потому что у них ГСПГ и так выше, чем у мужчин, но все равно нужно будет терпеть пониженное либидо и повышенную утомляемость. Не самые лучшие ощущения. Не надо также отговаривать веганов от этого типа питания. Может, это им нравится и подходит по типу психики. В этом случае, чтобы избежать побочных в виде улетания в другие миры, в космос, то можно применить гормональную терапию. Не пугайтесь этого слова. Сейчас есть способы ввода тестостерона без уколов и иглы. Есть пластыри и гели. Также, для женщин, есть смазки с эстрогеном, которые можно использовать во время секса. Для мужчин ГСПГ – это враг.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.