

The background of the cover features a muscular man in a dark suit, holding a large, dark sphere above his head with both arms. The man's torso is bare, revealing a highly defined, muscular physique. The background is a gradient of red on the left and purple on the right, with several glowing chemical structures (hexagons and pentagons) scattered across it.

# КАК ПОДНЯТЬ ТЕСТОСТЕРОН

Алексей Белов

# **Алексей Константинович Белов**

# **Как поднять тестостерон**

## **Серия «Методички по гормонам», книга 5**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63668011](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63668011)*

*SelfPub; 2023*

### **Аннотация**

Главный мужской гормон, управляющий их поведением. Тестостерон. Мужчины вымирают, как динозавры. Обществу не нужны дерзкие, сильные, мощные, выносливые. Нужны еле живые, платежеспособные, работающие подобия мужчин в человеческой оболочке. Миром стали править женщины. Это не есть гуд. Должен всегда сохраняться баланс. И, если человечество потеряет свою мужскую суть, мы просто-напросто вымрем, как вид. Число сперматозоидов уменьшается, тестостерон идет вниз, падает либидо? Как этого избежать – читай в этом материале.

# Содержание

Введение	4
1. Не будь дилетантом	6
2. Сдай анализы на гормоны	7
3. Убери психоблоки.	8
4. Не будь мужиком	9
5. Смотри на ГСПГ	10
6. Похудей	11
7. Повысь стресс	12
8. Инсулин	13
9. Кегель для простаты	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Алексей Белов**

## **Как поднять тестостерон**

### **Введение**

«Как повысить тестостерон» – наверное, самый частый запрос, который я слышу от молодых людей. Да, я собрал всего одно порядочное число инструментов для этого дела. Вместе с тем, хочу тебя предостеречь фанатично идти по этому пути. У нас есть ещё целая куча гормонов, влияющих на гомеостаз тела.

Не только тестостероном жив мужчина. Да, это очень важный гормон, от которого зависит либидо, эрекция, воля к жизни и прочие ооочень важные составляющие нормальной жизни половозрелого самца. Однако, на пути к нему не забывай про другие 1000 гормонов, изучай себя с психологической и духовной точек зрения, и становись лучшей версией себя.

Гайд ниже является кусочком пазла под названием «Гормоны»: в других материалах ты найдёшь больше фишек по улучшению состояния своей тушки. Так вперёд же к её улуч-

шению! Удачи тебе на этом пути!

—

# 1. Не будь дилетантом

Дилетанты сидят и говорят о гормонах. Придумывают что-то из своей головы. Это приводит к тому, что наугад выбирая травку, или наугад выбирая упражнения, ты думаешь, что поднимаешь тестостерон. Первое, что нужно сделать – сдать анализы на гормоны. Это первый и самый важный шаг – это понять, как работает ваше тело.

## **2. Сдай анализы на гормоны**

Мужчинам нужно сдать следующие анализы: тестостерон общий и свободный, ГСПГ, кортизол, пролактин, эстрадиол. Можно еще сдать Т3, Т4, ТТГ, ЛГ. После их сдачи у вас будет хоть какая-то картина происходящего внутри вашего организма. Для углубленного понимания можно сдать анализы на витамины и минералы.

### **3. Убери психоблоки.**

Убери убеждение, что тестостерон – самое важное, что есть в жизни. Это именно психологический блок. Если у вас высокое либидо, высокая воля к жизни, то это не всегда хорошо. Потому что важно себя принимать в любом состоянии. У вас будут моменты депрессии, когда тестостерон будет на низком уровне, а пролактин и эстрадиол – на высоком. Нужно себя принимать. Тестостерон – это не ящик пандоры, это не что-то необычное и священное, это всего лишь один из гормонов.



## 4. Не будь мужиком

Обрати внимание на эстрадиол. Повышенный эстрадиол – это повышенная креативность, повышенная эмоциональность. Это женский половой гормон, поэтому он преобладает у женщин. Не кори себя за высокий уровень этого гормона, т.к. есть психотипы людей, у которых преобладает эстрадиол. Они более креативны, эмоциональны, и они ни разу не тестостероновые бабуины. Это нужно в себе принять. Не кори себя за то, что ты не попадаешь в рамки общества, которое тебя окружает.

## 5. Смотри на ГСПГ

На их связи между собой с такими гормонами, как тестостерон, эстрадиол, пролактин. Это как другая чаша весов. На одной чаше эти 3 гормона, а на другой – ГСПГ. Если у тебя ГСПГ повышен, то свободного тестостерона у тебя не очень много. Получается такая формула: тест общий – ГСПГ = тест свободный.

## 6. Похудей

Гормоны – это маленькие сигнальные системы в организме, как светофоры, они нужны, чтобы ты понимал, что вообще там происходит. Также они влияют на психо-эмоциональное состояние. Они находятся в крови. Также в крови находится жир. По бокам и на животе скопления жира – это скопления эстрадиола. Сократи количество подкожного жира – сократится эстрадиол и, соответственно, повысится тестостерон.

## 7. Повысь стресс

Важный принцип: что бы ты ни ел, чем бы ни занимался, тестостерон, как и другие гормоны, является ответчиком на внешнюю среду. Если ты принял добавку на его повышение, то он, конечно, повысится, но эффективность добавок и упражнений возрастает в разы, когда ты даешь терпимый стресс своей биохимической машине. Какой толк от Феррари, если она стоит и пылится в гараже? Все упражнения, которые я буду говорить дальше, нужно делать под допустимым уровнем стресса, чтобы мозг дал сигнал на выработку этого гормона.

## 8. Инсулин

Люди путают тестостерон, либидо и волю к жизни, ставя между ними знак равно, но существуют еще куча параметров, которые нужно учитывать. Сейчас речь об инсулине. Когда вы едите каждые 30-60 минут, кушаете постоянно конфеты, всякие вкусняшки, то ваш уровень инсулина никак не может стабилизироваться, поэтому вы плохо себя чувствуете. Кушайте раз в 3-4 часа, чтобы ваш уровень инсулина мог стабилизироваться. Это даст вам улучшение физической формы, рельефность, энергию, красоту и здоровье. И опосредованно ваши гормоны придут в норму.

## 9. Кегель для простаты

Прежде всего, нужен стресс, чтобы организм начал вырабатывать тестостерон. Кегель дает улучшенное кровоснабжение для вашего полового органа. Если у вас лучше кровоснабжение, то ваш орган становится больше, т.к. в него наливается кровь. Что за упражнение Кегеля? Когда вы задерживаете струю мочи, чтобы она перестала идти, это, по сути, и есть это упражнение. Вы просто сжимаете, тем самым улучшая кровоток. Для мужского здоровья и потенции это очень хорошо действует. В будущем не будет проблем с простатой. Делайте по 100-200 раз за подход. Раз 5-6 в день.

# 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.