



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

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 лишь 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.