



**LA METHODE N°1  
POUR DURER  
LONGTEMPS AU LIT**



# 10 Astuces Pour Durer Plus Longtemps Au Lit

Merci d'avoir téléchargé mon ebook « **10 Astuces Pour Durer Plus Longtemps Au Lit** ».

L'éjaculation précoce est une condition qui affecte de nombreux hommes dans le monde aujourd'hui.

Les conséquences ne sont que négatives et pour la plupart, terminent par un état de faible confiance et même de la dépression.

Les techniques gratuites les plus efficaces pour **durer plus longtemps au lit** c'est d'agir selon les conseils et les informations dans ce guide.

Vous découvrirez les méthodes que vous pouvez utiliser pour devenir un amant plus performant et plus confiant au lit.



## Ci-dessous sont les 10 astuces principales

1. **Maîtriser Ses Ejaculations**
2. **L'Entraînement Solo**
3. **Parler Avec Son Partenaire**
4. **Mieux Manger**
5. **Savoir Respirer**
6. **Travailler Les Muscles PC**
7. **Apprenez A Vous Relaxer**
8. **Les Positions Pour Durer Longtemps**
9. **Visualisez Régulièrement**
10. **Les Préservatifs**

# 1. La Fréquence Des Ejaculations

Pourquoi c'est important la fréquence de vos éjaculations et pourquoi on en parle ?

Il y a deux choses qu'il faut savoir par rapport à l'éjaculation précoce et la fréquence de vos éjaculations :

1. Se masturber **trop souvent** peut entraîner des problèmes sexuels : l'impuissance et l'éjaculation précoce sont possibles du à l'épuisement des hormones dopamine et testostérone.
2. Quand on **n'éjacule pas assez**, le risque de la précoce peut être plus élevé. On risque d'éjaculer trop vite et d'être trop sensible aux contacts lors d'un rapport sexuel. La résistance est plus difficile.

## Ce Qu'Il Faut Savoir Pour Optimiser Les Ejaculations

Maintenant, vous avez compris que si vous n'éjaculez pas assez souvent, le risque d'éjaculer trop vite sera normalement plus élevé.

En revanche, se masturber juste avant l'acte sexuel n'est pas la solution pour tous. Certains hommes peuvent avoir du mal à obtenir une bonne érection s'ils éjaculent juste avant l'acte, ou ils perdront toute envie sexuelle, ou ne prendront pas de plaisir.

Une bonne solution serait d'éjaculer la veille de l'acte pour être calme et en forme. Dormir suite à l'éjaculation aidera à récupérer ses énergies et permettrait aux hormones de se rééquilibrer.

## **Combien D'Ejaculations Par Semaine ?**

Tout dépend de l'âge que vous avez lorsqu'il s'agit de la masturbation et l'éjaculation.

Voici un guide pour vous donner une idée approximative :

| AGE       | FREQUENCE            |
|-----------|----------------------|
| 15-25 ans | 4-6 fois par semaine |
| 25-35 ans | 3-5 fois par semaine |
| 35-50 ans | 3-4 fois par semaine |
| 50-60 ans | 2-3 fois par semaine |
| 60-80 ans | 2 fois par semaine   |

## 2. L'Entrainement Solo

L'entraînement solo c'est très important pour lutter contre la précocité. On peut dire qu'il s'agit de s'entraîner en se masturbant pour préparer le vrai acte sexuel. Cette technique est aussi connue comme le « edging ».

S'entraîner en se stimulant seul ou avec une partenaire peut vous aider à améliorer votre résistance contre la précocité de cette façon :

- Mieux sentir votre limite avant l'éjaculation
- Entraîner votre corps pour plus de résistance contre la précocité
- Renforcer les muscles PC (qui contrôlent le mécanisme d'éjaculation)

### Comment S'Entraîner Pour L'Acte :

- Vous allez devoir vous stimuler : trouver un coin tranquille où personne ne peut vous déranger (si vous êtes seul)
- Créez des images sexuelles claires dans votre imagination et stimulez-vous avec votre main (**pas** de vidéos pornographiques)
- A chaque fois vous vous sentez prêt à éjaculer, arrêtez de vous toucher et respirez fort et profondément plusieurs fois. Ensuite, continuez.
- Faites cet exercice aussi souvent que possible, au moins 5 fois par semaine **sans éjaculer**. Durez aussi longtemps que possible.
- Vous pouvez éjaculer plusieurs fois par semaine à condition que vous n'éjaculiez pas rapidement.

### N'Ejaculez Jamais Trop Vite

Vous pouvez terminer en éjaculant, ou pas. Surtout, n'éjaculez pas vite, car ceci c'est le pire entraînement pour lutter contre la précocité. Entraînez-vous toujours pendant au moins 30 minutes.



### 3. Parlez-En A Votre Partenaire

Les hommes sont les pires pour se renfermer, surtout lorsqu'il s'agit d'un problème qui est gênant.

L'éjaculation précoce a souvent **des causes psychologiques** et c'est très embarrassant comme problème.

La plupart d'hommes qui souffrent de la précoce sont anxieux, ont subi un événement traumatisant ou sont sexuellement surexcités.

Comme pour tout problème, se renfermer sans en parler ne fait rien pour le résoudre.

Si vous êtes en couple, parlez-en à votre partenaire et déjà, vous vous sentirez beaucoup mieux. Parler peut vous aider à vous soulager, et même peut aider à résoudre le problème complètement en cherchant des solutions.

#### Parler A Un Bon Ami

Si vous n'êtes pas en couple et vous éjaculez trop vite, trouvez un bon copain à qui vous pouvez faire confiance. Tout le monde a un ami qui est fiable et qui ne dirait jamais rien aux autres.

D'ailleurs, ce copain vous connaît et pourra même vous donner des conseils utiles. Pourtant, l'avantage principale c'est psychologique : vous vous sentirez plus léger, moins soucieux et ceci signifie que vous serez normalement moins anxieux lors du prochain rapport sexuel.



## 4. Mieux Manger

Ce qu'on mange tous les jours aurait une **influence importante** sur notre vie et en plus, la libido.

Le bon fonctionnement de la libido est essentiel pour pouvoir résister à l'éjaculation précoce.

Manger bien et équilibré ça nous aide à se sentir en forme et confiant. Quand on se sent bien, heureux et en forme on est **plus confiants pour durer longtemps au lit.**

Les aliments contenant trop de sucre blanc et trop de farine blanche ne nous aident pas à se sentir en forme.

Les aliments préparés en emballage plastique, pleins de sel et des additifs ne sont pas très bons non plus d'ailleurs. Ces aliments sont à éviter d'autant plus qu'ils nous font grossir et fatiguent le corps, ce qui est mauvais physiquement et psychologiquement.

### **Que manger?**

Des légumes crucifères: De la chou fleur, du chou, du brocoli

Manger bio: Si vous pouvez dépenser un peu plus, mangez plutôt bio quand vous pouvez

De la viande: Du poulet, de la dinde, du steak de temps en temps

Du poisson: Mangez plus de poisson qui est bon pour la circulation



## 5. Savoir Respirer

La respiration est très **importante pour contrôler l'éjaculation**. Quand j'étais jeune et j'éjaculais souvent trop vite, penser à ma respiration m'a aidé à me relaxer et à durer longtemps au lit.

Certains hommes qui éjaculent rapidement ne maîtrisent pas leur respiration et respirent trop vite pendant l'acte sexuel.

La respiration lente peut vous détresser, vous permet de rester en contrôle et aide votre pénis à être plus dur en érection pendant plus longtemps.

Une technique pour durer longtemps c'est de respirer lentement et profondément et d'être conscient de sa respiration lors de l'acte sexuel.

Au bout d'une minute, vous sentirez que vous prenez du plaisir sans devoir penser à autre chose pour vous empêcher de jouir trop vite.



## 6. Travaillez Les Muscles PC

Le périnée c'est derrière les testicules et c'est très important pour notre santé sexuelle. Avec un périnée bien fort et entretenu, on peut facilement améliorer notre capacité de contrôle d'éjaculation.

L'autre avantage de se muscler le périnée c'est que les érections deviennent plus fortes et durables. Le pénis peut même prendre un peu en largeur en érection.

Un périnée faible en revanche, peut entraîner de graves problèmes d'érection et d'éjaculation chez l'homme. Il faut donc s'assurer qu'il reste assez bien entretenu et musclé pour maîtriser son éjaculation correctement.

**Les muscles PC** sont ceux qui vous utilisez lorsque vous urinez.

- Les muscles du périnée (les muscles PC) peuvent être renforcés en utilisant le même réflexe musculaire que vous utilisez pour vous empêcher d'uriner.
- Contractez les muscles PC pendant 10 secondes, 10 fois défilé. Faites ceci 5 fois dans la journée et contractez ces muscles pendant 10 secondes au moins chaque fois.
- Reposez-vous sur 2 jours de la semaine et ne faites pas d'exercice du périnée (muscles PC, Kegel).

## 7. Apprendre A Vous Relaxer

Les causes principales de l'éjaculation précoce sont psychologiques, même si les exercices physiques peuvent vous faire gagner de la confiance pour surmonter ces problèmes.

Souvent, **l'excitation sexuelle, l'anxiété ou le stress** peuvent être à l'origine des soucis liés à l'éjaculation.

Savoir se relaxer est donc très important. Prenez bien votre temps lors des préliminaires, ne soyez jamais pressé. Faites attendre votre partenaire, même si elle est très excitée.

Pensez toujours à votre respiration et prenez le temps de vous habituer à son corps.

Surtout soyez conscient **qu'il ne faut pas être très pressé** et que ceci n'est pas une course.



## 8. La Position Pour Durer Plus Longtemps Au Lit

Ce qui aide beaucoup d'hommes à retenir l'éjaculation c'est quand **la femme se met au-dessus**.

Quand vous êtes allongé sur le dos, la femme peut bouger comme elle veut et prendre son pied. Pour certaines, c'est même la meilleure position pour prendre du plaisir et atteindre l'orgasme.

Quant à vous, l'homme, vous êtes plus détendu. S'allonger sur le dos vous réduit la pression car vous pouvez maintenir le dos tout droit, respirer tranquillement et profondément et la partie sensible de votre pénis rentrera moins en contact avec le vagin.

### **Eviter La Position Dominante**

La position dominante c'est quand vous êtes au-dessus. Cette position vous met la pression par défaut pour éjaculer trop vite et votre gland est davantage stimulé par son vagin.

La friction est plus intense et la respiration peut devenir plus difficile pour un homme en position dominante.



## 9. La Visualisation

Parfois chez l'homme, c'est l'anxiété sexuelle ou bien le manque de confiance qui perturbe l'éjaculation. Un problème de confiance sexuelle peut mener à la perte de l'érection et à l'éjaculation précoce ensemble ; le pire des cauchemars pour l'homme!

Au moins avec certaines **techniques de visualisation** on peut devenir plus confiants au lit.

Prenez le temps de vous imaginer **un bon amant, capable de durer longtemps, bien à l'aise et en forme sexuellement**. Faites ces visualisations lorsque vous êtes détendus et de préférence seule, juste avant de dormir et juste après le réveil.

Vous trouverez que votre confiance au lit revient et vous serez plus performant au lit. Cette méthode prendra peut-être plusieurs jours avant de devenir efficace. Pensez toujours à rester positif à tout moment. Vos pensées doivent être toujours positives et optimistes.

## 10. Les Préservatifs

Mettez-vous un préservatif pendant les premiers rapports pour vous donner plus de confiance.

Avec un préservatif de qualité, votre pénis sera stimulé sexuellement, mais pas trop éjaculer trop vite.

Essayez différents préservatifs et vous trouverez que certains vous permettent de sentir le plaisir du contact sans perdre votre contrôle.





***ACHETER MAINTENANT***



# Augmenter La Taille

L'agrandissement Naturel Du Sexe Pour L'homme

---

## *Augmenter La Taille*

---

*Le Manuel Complet De L'agrandissement Pénien*

# Table Des Matières

---

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Chapitre 1: Introduction .....                                              | 8  |
| Comment Ce Livre Peut Vous Aider .....                                      | 8  |
| En Savoir Plus Sur Ce Livre.....                                            | 9  |
| Patience et Engagement.....                                                 | 10 |
| Mentions Légales.....                                                       | 11 |
| Chapitre 2: À Quel Point est-ce que Vous Êtes Grand? .....                  | 13 |
| Alors, Comment Est ce que Vous Vous Mesurez? .....                          | 13 |
| Mesure du Flasque .....                                                     | 14 |
| Mesure de l'Érection .....                                                  | 14 |
| Mesure d'Épaisseur .....                                                    | 14 |
| Avant de Commencer .....                                                    | 15 |
| Lubrifiants et leur Utilisation.....                                        | 15 |
| Poils Pubiens.....                                                          | 16 |
| Chapitre 3: Rester en Forme et en Sécurité pour de Meilleurs Résultats..... | 17 |
| Boire Beaucoup d'Eau.....                                                   | 17 |
| Nutriments Appropriés.....                                                  | 18 |
| Sécurité et Précautions .....                                               | 19 |
| Quelques Signes .....                                                       | 19 |
| Échauffement pour les Exercices .....                                       | 21 |
| Enveloppes Chaudes.....                                                     | 21 |
| Prenez une Douche Chaude .....                                              | 22 |
| Chapitre 4: Exercice du Muscle PC - Tension Pubococcygeus.....              | 23 |
| Les Avantages de la Tension Pubococcygeus .....                             | 23 |
| Comment Le Faire .....                                                      | 24 |
| Le Premier Exercice du Muscle PC.....                                       | 24 |
| Exercice No. 1.....                                                         | 25 |
| Exercices de Tension du Muscle PC - Variations .....                        | 26 |
| Respiration et Contractions.....                                            | 27 |
| Variations d'Exercices de Tension de PC - II.....                           | 28 |
| L'Escalade de la Montagne.....                                              | 28 |

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Le Raz De Marée .....                                                                  | 29 |
| Chapitre 5: Augmentez votre Longueur avec des Étirements.....                          | 30 |
| La Méthode Pirouette .....                                                             | 30 |
| Étirement et Claque.....                                                               | 30 |
| L'Étirement et Claque Multi-Mouvement Avancé .....                                     | 31 |
| Chapitre 6: Exercices de Jelqing .....                                                 | 32 |
| Alors qu'est ce qu'est Jelqing? .....                                                  | 32 |
| L'Exercice de Jelqing Humide .....                                                     | 33 |
| La Procédure de Traite Humide.....                                                     | 34 |
| L'exercice de Jelqing Sec.....                                                         | 35 |
| La Technique de Traite Sèche.....                                                      | 35 |
| Chapitre 7: Choisir un Bon Lubrifiant .....                                            | 37 |
| Quelles sont les Principales Caractéristiques? .....                                   | 37 |
| Chapitre 8: Information sur le Réchauffement .....                                     | 39 |
| L'Importance du Réchauffement.....                                                     | 39 |
| La Procédure .....                                                                     | 40 |
| Chapitre 9: Plans d'Entraînement.....                                                  | 41 |
| Plan d'Entraînement - Semaine 1 .....                                                  | 41 |
| Bref Aperçu.....                                                                       | 41 |
| Détails de la Séance d'Entraînement.....                                               | 43 |
| Échauffement .....                                                                     | 43 |
| Étirement.....                                                                         | 44 |
| Encouragement de Circulation.....                                                      | 44 |
| Jelqing.....                                                                           | 44 |
| Échauffement et Massage .....                                                          | 44 |
| Plan d'Entraînement - Semaine 2 .....                                                  | 45 |
| Un Bref Aperçu .....                                                                   | 45 |
| Plan d'Entraînement Semaines 3 à 6.....                                                | 46 |
| Le Plan.....                                                                           | 47 |
| Votre Plan d'Entraînement pour la Semaine 7 - Personnalisez-le Plus .....              | 48 |
| Les Éléments Principaux .....                                                          | 49 |
| Chapitre 10: Quelques Séances d'Entraînement Plus Avancées .....                       | 51 |
| Entraînement Rogers 1.....                                                             | 51 |
| Les Étapes .....                                                                       | 51 |
| Entraînement Avancé pour Améliorer votre Performance et Améliorer Votre Érection ..... | 53 |

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| L'Entraînement Principal .....                                          | 53 |
| Des Entraînements Plus Avancés Pour Les Érections .....                 | 54 |
| Les Tâches Quotidiennes .....                                           | 55 |
| Entraînements Plus Avancés Pour Les Érections - II .....                | 56 |
| Le Plan d'Entraînement Avancé .....                                     | 57 |
| Chapitre 11: Un Traitement de 14 Jours Pour l'Éjaculation Précoce ..... | 59 |
| Désensibilisant .....                                                   | 59 |
| Contrôler la Pulsion .....                                              | 59 |
| Développement du Muscle PC .....                                        | 60 |
| Masturbation Avant la Relation Sexuelle .....                           | 60 |
| Chapitre 12: Quelques Exercices Modifiés .....                          | 61 |
| Secousses d'Hélicoptère .....                                           | 61 |
| Exercices d'Étirement Modifiés .....                                    | 62 |
| Combinaison de Jelqing et d'Étirements .....                            | 63 |
| Chapitre 13: Quelques Entraînements de Plus .....                       | 65 |
| La Séance d'Entraînement Quotidienne de Godma .....                     | 65 |
| Les Jours de Godma .....                                                | 65 |
| Jours Fériés de Godma .....                                             | 67 |
| La Séance d'Entraînement .....                                          | 67 |
| Séance d'entraînement par B-Ran .....                                   | 69 |
| Introduction à l'Entraînement .....                                     | 69 |
| Échauffement .....                                                      | 70 |
| Exercices d'Étirement .....                                             | 71 |
| Soyez Plus Ciblé .....                                                  | 71 |
| Jelqing .....                                                           | 72 |
| Réchauffement .....                                                     | 72 |
| Entraînement avancé d'Hopsicle .....                                    | 73 |
| Commencement .....                                                      | 73 |
| Étirement, Secousses d'Hélicoptères, Remorqueurs et Jelqs .....         | 73 |
| Chapitre 14: Plus d'Exercices À Voir .....                              | 75 |
| Exercice Pour Les Glands .....                                          | 75 |
| Les Étapes .....                                                        | 75 |
| Les Exercices de Courbure .....                                         | 76 |
| Premier Exercice .....                                                  | 77 |
| Deuxième Exercice .....                                                 | 77 |

|                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
| Le Jelq Super Sec .....                                                     | 78  |
| Les Étapes .....                                                            | 79  |
| L'Exercice De Jelqing Avancé Super Mouillé .....                            | 80  |
| Les Étapes Basiques.....                                                    | 80  |
| Des Méthodes D'Étirement Plus Avancées .....                                | 83  |
| Alors Comment Le Faire? .....                                               | 83  |
| Comment Restaurer Votre Prépuce .....                                       | 85  |
| Comment Est Ce Que Je Bénéficie Avec Un Prépuce? .....                      | 85  |
| Les Étapes Pour De Meilleurs Résultats .....                                | 87  |
| Plus Avancé.....                                                            | 88  |
| La Technique de Serviette Suspendue - Renforcez Vos Érections .....         | 88  |
| Comment Le Faire?.....                                                      | 89  |
| Chapitre 15: Techniques Avancées d'Aggrandissement du Pénis.....            | 91  |
| Quelques Considérations Importantes.....                                    | 91  |
| Les Étirements à 180° .....                                                 | 92  |
| L'Exercice .....                                                            | 93  |
| Un Entraînement Idéal Avec Les Étirements À 180° .....                      | 94  |
| La Technique de Tirage.....                                                 | 95  |
| Comment Est Ce Que Les Tirages Sont Bénéfiques? .....                       | 96  |
| Plus Sur Les Tirages .....                                                  | 97  |
| Comment L'Incorporer de la Meilleure Façon .....                            | 98  |
| Un Coup d'Œil Vers La Section d'Étirement .....                             | 99  |
| Le Principal .....                                                          | 99  |
| Plus d'Information Sur La Section d'Étirement .....                         | 101 |
| Les Avantages .....                                                         | 101 |
| Quelques Considérations .....                                               | 102 |
| La Technique de l'Écart de Jelqs.....                                       | 102 |
| Les Étapes de l'Exercice .....                                              | 103 |
| Plus Sur l'Écart de Jelqs .....                                             | 104 |
| Comment Ça Marche.....                                                      | 105 |
| La Technique de la Claque et de la Compression .....                        | 106 |
| Les Étapes À Franchir.....                                                  | 107 |
| Plus d'Information Sur La Technique de la Claque et de la Compression ..... | 108 |
| Claque et Compression Inclue Dans Votre Entraînement Normal .....           | 108 |
| La Technique de Poisson 2 Doigt.....                                        | 110 |

|                                                                                              |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Faire l'Exercice.....                                                                        | 110 |
| Plus d'Information sur La Technique de Poisson 2 Doigt .....                                 | 111 |
| Inclure La Technique de Poisson 2 Doigt Dans Votre Entraînement.....                         | 112 |
| La Technique Des Jelqs Vulcains.....                                                         | 113 |
| Les Instructions À Suivre.....                                                               | 114 |
| Plus d'Information Sur Les Jelqs Vulcains.....                                               | 115 |
| Comment Inclure Les Jelqs Vulcains Dans Votre Entraînement?.....                             | 116 |
| La Technique De Traite Du Maître.....                                                        | 117 |
| Les Étapes Sur Lesquelles Travailler .....                                                   | 118 |
| Plus d'Information Sur La Traite Du Maître.....                                              | 119 |
| La Technique Pogós.....                                                                      | 121 |
| Les Étapes À Suivre .....                                                                    | 121 |
| Quelques Points À Considérer .....                                                           | 123 |
| Ajoutez-le À Votre Entraînement .....                                                        | 124 |
| La Technique De l'Essorage De l'Arbre .....                                                  | 125 |
| Les Étapes À Suivre .....                                                                    | 126 |
| Plus Sur l'Essorage De l'Arbre.....                                                          | 127 |
| La Technique Combo Du Jelq De PC Sec.....                                                    | 129 |
| Les Instructions À Suivre.....                                                               | 129 |
| Plus De Détails .....                                                                        | 131 |
| L'Ajouter À l'Entraînement.....                                                              | 131 |
| Chapitre 16: Entraînements Plus Avancés .....                                                | 133 |
| Entraînement Avancé Pour l'Agrandissement De La Longueur .....                               | 134 |
| Quelques Considérations Importantes.....                                                     | 135 |
| Les Exercices Principaux Et Les Techniques Que Nous Allons Faire Dans Cet Entraînement Sont: | 137 |
| Passons En Revue L'Entraînement Avancé Pour Cet Agrandissement De La Longueur.....           | 138 |
| Technique d'Échauffement.....                                                                | 138 |
| L'Entraînement En Détails .....                                                              | 139 |
| Un Aperçu de l'Entraînement.....                                                             | 141 |
| L'Échauffement.....                                                                          | 141 |
| La Routine Avancée Pour La Circonférence.....                                                | 142 |
| Penchons-nous sur l'entraînement en détail maintenant. ....                                  | 144 |
| Échauffement .....                                                                           | 144 |
| La Partie Principale De La Routine Avancée De La Circonférence.....                          | 146 |
| Un Bref Aperçu de La Routine Entière.....                                                    | 148 |

|                                                                                |     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Réchauffement .....                                                            | 149 |
| La Routine Avancée de 6-Minutes.....                                           | 150 |
| En Regardant Les Étapes .....                                                  | 151 |
| La Routine En Grandes Lignes: .....                                            | 153 |
| Chapitre 17: Le Plan De 62 Jours Pour Améliorer Les Résultats.....             | 154 |
| Alors Est Ce Que Je Dois Attendre Des Mois Pour Améliorer Les Résultats? ..... | 155 |
| Considérations Importantes.....                                                | 156 |
| Alors Où Allez Vous Commencer? .....                                           | 157 |
| Pourquoi Une Consultation? .....                                               | 158 |
| Quelques Considérations En Plus .....                                          | 158 |
| L'Importance De L'Échauffement.....                                            | 158 |
| Pilules d'Augmentation du Pénis.....                                           | 159 |
| Constant Suivi et Mesurage.....                                                | 160 |
| Les Routines d'Entraînement Quotidiennes.....                                  | 162 |
| Penchons-nous sur les routines sans plus de discussions. ....                  | 163 |
| Les Séances d'Entraînement du Jour 1 au Jour 3 .....                           | 163 |
| La Routine Pour le Jour 4 & Jour 5 .....                                       | 164 |
| La Routine Pour le Jour 6 au Jour 5 .....                                      | 165 |
| La Routine Pour Le Jour 10 au Jour 12.....                                     | 166 |
| La Routine Pour Le Jour 13 au Jour 16.....                                     | 166 |
| La Routine Pour Le Jour 17 au Jour 19.....                                     | 168 |
| La Routine Pour Le Jour 20 au Jour 25.....                                     | 168 |
| La Routine Pour Le Jour 26 au Jour 28.....                                     | 169 |
| La Routine Pour Le Jour 29 au Jour 31.....                                     | 169 |
| La Routine Pour Le Jour 32 au Jour 35 .....                                    | 172 |
| La Routine Pour Le Jour 36 au Jour 40.....                                     | 172 |
| La Routine Pour Le Jour 41 au Jour 43.....                                     | 173 |
| La Routine Pour Le Jour 44 au Jour 48.....                                     | 174 |
| La Routine Pour Le Jour 49 au Jour 50.....                                     | 175 |
| La Routine Pour Chaque Jour Alternatif entre 56 et 62.....                     | 176 |
| Chapitre 18: Conclusion .....                                                  | 179 |

# Chapitre 1: Introduction

---

Vous l'ignorez peut-être, mais un grand nombre de personnes parmi nous ont des dysfonctionnements du pénis de quelque sorte. En d'autres termes, même si vous pouvez voir un couple marié et heureux ayant une belle vie conjugale, ils pourraient en faire beaucoup plus pour le rendre parfait. Mais tout ce qu'ils obtiennent en ce moment est une vie sexuelle satisfaite à moitié et incomplète avec l'autre.

Ces problèmes ne sont jamais faciles à discuter et c'est précisément pourquoi vous pourriez penser que c'est seulement vous qui pourriez avoir ces problèmes. Cela peut être n'importe quoi, à partir d'une taille plus petite que la normale, à des problèmes d'érection ou d'autre chose.

Cependant, la partie la plus drôle, c'est que j'ai rencontré tellement de gens qui m'ont consulté sur cette question, que je peux vous dire que vous n'êtes certainement pas parmi quelques autres avec ce problème.

## Comment Ce Livre Peut Vous Aider

---

Ce livre a été conçu de la meilleure façon possible, en gardant à l'esprit que vous auriez probablement eu envie de vous débarrasser de vos problèmes aussi rapidement que possible plutôt que d'avoir à faire des recherches indésirables dans des trucs qui ne vous concerne pas du tout.

Même si c'est une bonne idée de connaître tous les problèmes du pénis que les gens peuvent rencontrer, j'ai veillé à ce que les exercices et les traitements liés à chaque thème soient faciles à trouver.

C'est une bonne idée de passer par chacun des exercices qui semblent être liés à votre problème avant de les essayer ou d'en choisir un en particulier. Vous devez être très prudent sur ce que vous faites et devriez également avoir une compréhension claire des raisons pour lesquelles vous le faites aussi.

Ainsi, avant de vous concentrer sur quelque chose, c'est une bonne idée de vous assurer que vous êtes très clair sur les exercices que vous vous apprêtez à faire et si vous êtes tout à fait conscient des problèmes de sécurité qui nécessitent votre attention.

Vous trouverez chaque article très descriptif et facile à suivre, vous permettant de profiter au maximum des techniques et des exercices mentionnés dans ce manuel pour vous.

## En Savoir Plus Sur Ce Livre

En plus de lire le contenu et les instructions fournies dans ce livre de la meilleure façon possible, en gardant une idée claire de ce qui se fait tout le temps, vous devez aussi comprendre que le processus nécessite aussi un bon engagement de votre part. Vous devez suivre les techniques avec précision pour obtenir les meilleurs résultats.

N'essayez pas de viser pour des résultats du jour au lendemain. En fait, il ne sera jamais possible de voir une croissance sur quelques jours, mais il faudra une bonne partie de votre temps et de votre patience pour voir les meilleurs résultats. Vous devez également vous assurer que si vous êtes trop téméraire avec l'un des exercices prévus, cela peut effectivement endommager les tissus du pénis plus que de l'aider.

## Patience et Engagement

Encore une fois, je tiens à souligner que vous n'allez jamais voir les résultats que vous voulez voir en faisant trop d'exercices ou en étant stressé. Pour obtenir les meilleurs résultats à partir de ce manuel, vous devez passer par les techniques mentionnées ici pendant au moins 8 semaines. Cependant, cela peut aussi vous prendre plus de temps.

Ce n'est jamais une bonne idée d'abandonner au milieu. Si vous êtes tenace dans vos efforts, vous ne verrez pas seulement une bonne croissance de la taille de votre pénis, mais il y aura aussi une amélioration significative de votre performance. Vous voyez, ce n'est pas seulement la taille, mais la façon dont votre pénis marche ce qui peut vous donner et à votre partenaire la meilleure expérience.

Nous avons veillé à ce que vous arriviez à mettre la main sur des méthodes très à jour et essayées et testées pour vous montrer les résultats que n'importe quel homme désirerait. Et la meilleure partie est que vous pouvez continuer avec ces exercices (de la bonne manière)

pour aussi longtemps que vous voulez, jusqu'à ce que vous soyez satisfait avec les résultats.

Si vous suivez-les instructions correctement, vous ne devriez pas voir les problèmes revenir, car ces techniques sont 100% naturelles et sûres. Donc allez-y avec ce manuel et voyez votre vie changer vers le meilleur, mieux que vous ne le croyiez!

## Mentions Légales

---

La première chose à souligner ici, c'est que ces méthodes et techniques sont essayées et testées au maximum, mais elles ne viennent pas avec une garantie. C'est uniquement par rapport à la façon dont une personne va faire ces exercices que les résultats vont apparaître. Et ces méthodes ont aidé un bon nombre de gens dans le passé qui sont très heureux avec les résultats qu'ils ont pu constater.

Même si on dit souvent que ces techniques et exercices peuvent ne pas être sans danger pour vous et peuvent nuire au tissu et aux vaisseaux sanguins du pénis, si vous faites les exercices de la bonne manière, comme mentionnés dans ce livre, il n'y a absolument aucune chance d'avoir des blessures ou des problèmes qui vous vont blesser.

Cependant, l'exécution inexacte des exercices peut aussi parfois entraîner des blessures graves. Cela dépend énormément de la personne qui lit ce guide et comment ils appliquent les connaissances et techniques qui sont mises à leur disposition à travers ce manuel. C'est précisément

pour cette raison que les auteurs et les chercheurs et tous ceux liés à ce livre ne peuvent être tenus responsable des blessures subies.

Au cas où vous n'êtes pas assez confiant au sujet de ces exercices et techniques, qui sont 100% naturels, vous pouvez consulter un médecin ou un expert médical comme un urologue avant de les essayer. Même si ce livre est le résultat d'une recherche intensive et tous les exercices ont été essayés et testés pour qu'ils soient réussis, nous ne sommes pas des médecins qui pouvons garantir les résultats.

Nous avons offert des instructions détaillées par précaution partout où il est nécessaire pour veiller à ce que les résultats soient tout à fait de la manière dont ils devraient être. Encore une fois il est fortement conseillé qu'aucuns des exercices ne soient exagérés ou tentés de toute autre manière que mentionnés dans ce manuel.

Enfin, je dois dire que les méthodes exigeraient environ 8 semaines pour montrer des résultats, et par conséquent, les résultats ne peuvent être réussis en une nuit. Par conséquent, une bonne dose de patience et de discipline est nécessaire si vous voulez voir les meilleurs résultats dans ce manuel d'agrandissement du pénis.

## Chapitre 2: À Quel Point est-ce que Vous Êtes Grand?

---

Alors c'est là que nous commençons. La première chose à considérer c'est à quel point vous êtes grand à présent et à quel point vos résultats seront dans l'avenir et êtes capable de mesurer votre pénis de la bonne manière. Sauf si vous pouvez voir exactement de quelle taille vous êtes maintenant et à quel point vous grandissez chaque jour avec les exercices que vous faites, vous ne serez probablement pas capable de mesurer votre succès.

### Alors, Comment Est ce que Vous Vous Mesurez?

---

Nous allons nous pencher sur une technique qui est connue comme l'os pubien poussé de mesure supérieure ou mesure PBPT. Ce n'est pas aussi compliqué que cela puisse paraître pour le moment. Si vous êtes bon, vous pourrez probablement constater combien les exercices marchent pour vous et si vous devez faire quelque chose de différent pour de meilleurs résultats.

Il existe essentiellement deux conditions dans lesquelles vous avez besoin d'être pour mesurer la taille de votre pénis. La première, c'est quand il est mou et flasque, et l'autre, c'est quand il est dur ou debout.

## Mesure du Flasque

---

Vous devez faire très attention à cette mesure car c'est là que vous êtes le plus susceptible de vous concentrer pour vérifier vos progrès, au moins à travers les étapes initiales.

Il suffit de maintenir votre pénis flasque de telle sorte qu'il soit parallèle au sol. Maintenant utilisez une règle et placez-la à côté du pénis afin que vous appuyiez dans votre os pubien. La longueur de votre pénis flasque est donc la mesure que la règle indique au bout de votre pénis.

## Mesure de l'Érection

---

Cela devrait être fait exactement de la même façon que la mesure flasque avec la seule différence étant que votre pénis est en érection dans ce cas. Assurez-vous que vous le mesurez quand il est en érection et le tenez parallèle au sol.

## Mesure d'Épaisseur

---

Ceci est fait pour établir à quel point votre pénis est épais ou ce qu'est sa circonférence. Il suffit d'utiliser un fil ou une règle à cet effet et de mesurer l'épaisseur au milieu de l'arbre de votre pénis érigé. Ce sont les meilleures pratiques pour mesurer votre pénis avec précision.

## Avant de Commencer

---

Avant de passer au reste des sujets, c'est une bonne idée d'en apprendre un peu plus sur certains facteurs qui jouent un rôle majeur en vous aidant à constater l'agrandissement du pénis et améliorer ses performances. Des facteurs tels que la possibilité d'utiliser un bon lubrifiant et d'autres pratiques de santé peuvent jouer un rôle vital pour vous pour montrer le succès avec les techniques d'élargissement du pénis ainsi que votre vie sexuelle.

## Lubrifiants et leur Utilisation

---

Parfois, les lubrifiants sont considérés comme jouant un rôle vital pour vous aider à grandir. En fait, il est fortement recommandé d'utiliser un bon lubrifiant pour les exercices qui sont vous sont enseignés à travers ce livre. Souvent, la sécheresse et les frottements peuvent vous causer de graves irritations pendant que vous faites ces exercices.

Vous pouvez utiliser une bonne crème hydratante comme un lubrifiant adéquat pour les exercices mentionnés dans ce livre. En même temps, la vaseline peut aussi être une très bonne idée. Alors que les crèmes hydratantes peuvent ne pas se révéler assez efficaces pour fournir la lubrification nécessaire pour ces exercices, la vaseline s'avère tout à fait adéquate.

Cependant, la Vaseline peut être un peu salissante par moments. Vous pouvez aussi utiliser un bon lubrifiant sexuel si vous voulez. Mais ces

lubrifiants ont besoin d'un certain nombre de nouvelles demandes, faute de quoi votre pénis peut devenir sec pendant les exercices. La dernière chose que vous voudrez utiliser c'est un shampooing ou un savon, car ils peuvent souvent vous causer des irritations et des problèmes de peau.

## Poils Pubiens

---

C'est aussi une bonne idée de se débarrasser de vos poils pubiens. En fait, les poils pubiens peuvent réduire l'efficacité des exercices que vous pratiquez peuvent s'empêtrer et vous causer un inconfort. En outre, en se débarrassant des poils pubiens, votre pénis peut sembler plus grand qu'il pourrait l'être pour le moment. Quand vous avez des poils autour de votre pénis, il semble automatiquement plus petit qu'il ne l'est réellement.

Par conséquent, vous devez tenir compte de ces deux points, en faisant les exercices mentionnés dans ce livre pour avoir la meilleure expérience et voir leurs résultats maximum.

## Chapitre 3: Rester en Forme et en Sécurité pour de Meilleurs Résultats

---

Rester en forme est un facteur important pour tirer le meilleur parti des exercices que vous allez faire dans ce livre. En fait, presque toute sorte de thérapie exige que vous payiez attention à votre santé et assurez-vous que vous faites tout ce qui est possible pour bien prendre soin de vous.

Alors, quelles sont les exigences de base que vous devez considérer pour rester en forme et en bonne santé? L'importance de notre régime alimentaire est quelque chose que la plupart d'entre nous ont tendance à négliger. En fait, nos habitudes alimentaires peuvent parfois être la cause majeure pour que nous réalisions les problèmes de notre vie sexuelle.

Penchons-nous sur quelques points importants à considérer ce qui vous permet de rester en forme et de tirer le meilleur parti des exercices que vous allez faire à travers ce livre.

### Boire Beaucoup d'Eau

---

L'eau est l'un des principaux constituants de notre alimentation. Boire des tas d'eau contribue à notre corps pour faire de l'exercice de la meilleure façon possible, en aidant notre corps avec le métabolisme, la circulation

sanguine et la digestion. Une bonne nutrition est aussi le résultat d'assez d'eau dans notre corps.

Essayez de boire des quantités suffisantes d'eau douce, au moins 5 verres par jour pour les meilleurs résultats. L'eau aide les cellules de notre corps pour constater une meilleure nutrition et améliore également le fonctionnement de nos sens et le système nerveux.

## Nutriments Appropriés

Les vitamines et les minéraux doivent également être un point important à envisager pour votre santé. Assurez-vous que votre alimentation vous fournit suffisamment de vitamines et de nutriments sains qui vous aident à vous montrer le fonctionnement de l'organisme approprié. En fait, une alimentation saine vous donne une meilleure apparence et améliore vos capacités physiques dans une grande mesure.

Par conséquent, une alimentation équilibrée avec beaucoup d'eau et de nutriments est évidemment quelque chose que vous devez considérer pour une meilleure santé. Enfin, faire de l'exercice pour rester en forme peut également mener à quelques bons résultats. Si vous pouvez perdre les kilos supplémentaires que vous pourriez avoir, non seulement cela va améliorer votre apparence, mais cela va également donner à votre pénis une apparence plus grande.

Par conséquent tenez compte de tous les points ci-dessus pour voir les meilleurs résultats avec vos exercices d'agrandissement du pénis et voir les résultats maximum de vos efforts.

## Sécurité et Précautions

---

La première chose que je tiens à souligner ici est que si vous faites ces exercices de la meilleure façon possible, vous êtes plus susceptible de passer à côté des résultats et pouvez même subir des blessures graves. C'est donc une bonne idée d'être absolument sûr de ce que vous faites et si cela se fait dans la meilleure façon possible.

En fait, c'est souvent une bonne idée de consulter un médecin sur ces questions avant de réellement faire ces exercices si vous pensez que vous pouvez avoir certaines maladies ou conditions médicales qui peuvent interférer avec les techniques mentionnées dans ce livre.

Par exemple, des problèmes de vaisseaux sanguins, l'irritabilité de la peau, ou toute autre question que vous pouvez imaginer, nécessitent un examen adéquat d'un médecin avant de commencer avec quoi que ce soit.

## Quelques Signes

---

Permettez-moi de vous dire que ces exercices sont tous bien étudiés et testés et ils ont déjà montré un bon niveau de réussite. Cependant, vous ne pouvez pas garantir de résultats définitifs, vu que nous ne sommes

pas médecins, mais des chercheurs médicaux. Parfois, nous avons constaté des problèmes que les gens ont mis au point et la plupart d'entre eux ont de très bonnes solutions.

Par exemple, nous avons eu quelques personnes venant et nous parlant d'un problème connu sous le nom Pétéchies. Ici, la personne constate des marques bleues apparaissant sous la peau, ce qui est un signe de saignement sous la peau. Cela peut être le résultat d'un sport rigoureux et peut disparaître en mettant fin à votre sport pour quelques jours. Prenez des serviettes chaudes pendant cette période pour guérir plus rapidement.

Si vous ne suivez pas les bonnes procédures d'échauffement avant les exercices, il y a des chances que vous ayez des cloques et des plaies. Et quand vous faites des séances de poids, ne tentez jamais de franchir la limite sécuritaire de poids et ne faites pas cet exercice sur une période de temps prolongée. Cela pourrait endommager les tissus et entraîner une atrophie des tissus.

Essayez de prendre quelques jours de pause si l'un des problèmes ci-dessus apparaît et consultez un médecin si vous avez des doutes à tout moment. Toutefois, si vous suivez les instructions correctement, vous ne devriez voir aucun problème tant que tel, encore une fois je dois dire, ils ont tous essayé et testé des méthodes qui ont produit des résultats concrets.

## Échauffement pour les Exercices

---

Comme tout autre exercice que vous avez fait dans le passé, ces exercices vont vous aider à rendre votre pénis plus grand vous obligeant à passer par des exercices appropriés d'échauffement. L'échauffement est assez facile et ne nécessite pas beaucoup de votre part. Toutefois, si vous ne prenez pas ces exercices d'échauffement au sérieux, vous pouvez voir quelques problèmes se glisser à travers les exercices.

Par exemple, faire vos exercices sans séances appropriées d'échauffement peut entraîner des blessures et des taches rouges apparaissent sur votre pénis, et pourraient même provoquer des irritations graves parfois. Passons en revue les techniques d'échauffement à ce moment.

## Enveloppes Chaudes

---

Il s'agit d'une procédure simple, qui prend environ 8 minutes. Il vous faudra soit une petite serviette ou un grand tissu utilisé pour le lavage. Utilisez de l'eau chaude pour que cette serviette soit complètement mouillée. Maintenant débarrassez vous de l'excès d'eau du tissu en l'essorant. Faites en sorte que la serviette soit encore chaude, enroulez la autour de vos testicules et du pénis. Laissez-la comme ça pendant environ deux minutes.

Vous devez passer par cet exercice 2 fois de plus. Donc, vous voulez passer par la méthode des enveloppes chaudes 3 fois au total. Une fois

que vous avez terminé, séchez votre pénis, les testicules et la région environnante pour faire l'exercice correctement.

## Prenez une Douche Chaude

---

Vous pouvez également avoir les mêmes effets si vous optez pour une douche chaude ou un bain. C'est aussi un bon moyen de s'échauffer pendant l'exercice de votre pénis. Quand l'eau chaude coule à travers la région autour de vos testicules et de votre pénis, les vaisseaux sanguins deviennent plus enclins à avoir une meilleure circulation sanguine dans la région, ce qui est très important pour vous pour voir les meilleurs résultats de vos exercices.

En même temps, l'eau chaude est excellente pour détacher les tissus dans ce domaine. Avec une bonne circulation sanguine et une meilleure réponse des tissus, vous n'allez pas voir de blessures de vos vaisseaux sanguins dans ce domaine à travers les exercices faire.

L'échauffement est très important à la fois pour éviter les blessures et pour avoir une meilleure réponse pour les exercices que vous faites.

## Chapitre 4: Exercice du Muscle PC - Tension Pubococcygeus

---

C'est l'exercice le plus important mentionné dans tout ce livre et de nombreux experts ont déclaré que ce devrait être quelque chose que chaque homme doit pratiquer pour voir les meilleurs résultats. Cet exercice a un grand nombre d'avantages pour vous et votre santé et la performance de votre pénis.

Penchons-nous sur ce grand exercice et voyons comment cet exercice de muscle PC peut vous aider et quelle est la meilleure voie à suivre pour que cela vous aide.

### Les Avantages de la Tension Pubococcygeus

---

La Tension Pubococcygeus vous permettrait de faire grandir votre pénis plus grand et plus musclé. Cela permettra en outre d'améliorer l'apparence de votre pénis. En même temps, cet exercice vous permet de vous débarrasser de tous les problèmes que vous pourriez avoir avec l'éjaculation prématurée, car cela vous permet de prendre le plein contrôle de votre désir d'éjaculer.

Il rend également votre pénis plus sensible, ce qui vous permet d'achever parfois des orgasmes multiples. Débarrassez-vous de votre peur d'éjaculer trop tôt. Avec tous ces avantages, cela vous permet de le faire beaucoup mieux que vous le faites réellement. En même temps, cela

vous aide à avoir une saine prostate, qui est un facteur très important d'une vie en meilleure forme.

## Comment Le Faire

---

Maintenant que vous êtes au courant des avantages, penchons-nous sur la façon de faire cet exercice de la meilleure façon possible pour vous montrer les meilleurs résultats. Tout d'abord vous devez comprendre ce qu'est le muscle PC. Le muscle PC est celui qui se trouve entre l'anus et le scrotum.

Alors, comment trouvez-vous ce muscle? Vous pouvez utiliser vos doigts et le localiser en urinant. Allez aux toilettes, commencez à uriner. Maintenant arrêtez l'écoulement et sentez les muscles (entre l'anus et le scrotum) doit être tendu ou celui que vous utilisez pour contrôler le flux.

Vous pouvez également le trouver quand vous avez une érection. Essayez simplement de bouger votre pénis érigé (sans le toucher). Le muscle que vous utilisez pour ce faire est le muscle PC.

## Le Premier Exercice du Muscle PC

---

Permettez-moi de commencer par dire qu'il n'y a pas de limite qui a été fixée par les experts pour les exercices des muscles PC. Cependant, pour la sécurité et de meilleurs résultats, vous devriez seulement faire ce qui semble être bon pour vous, sans vous stresser durant les exercices.

Appuyez vous sur les exercices au fil des jours pour obtenir les meilleurs résultats de la manière la plus confortable. .

## Exercice No. 1

---

Le premier exercice comprend des contractions et des relâchements du muscle PC. C'est tout à fait un exercice facile et tout ce que vous devez faire c'est de contracter le muscle et le relaxer immédiatement. Répétez cette opération environ 24 fois d'un seul coup, chaque contraction - relaxation devrait vous prendre environ une seconde.

Si vous trouvez qu'il est difficile de faire 24 contractions la première fois que vous faites cet exercice, optez pour au moins 16. Normalement, cela vous prendra environ 30 secondes max. Pour le moment, 24 n'est peut-être pas possible pour tout le monde, mais 16 devrait être une possibilité pour tout le monde si votre muscle n'est pas endommagé ou s'il n'y a pas de sérieux problèmes avec lui.

Maintenant, une fois que vous avez fait la première série de 24 (ou 16) contractions, reposez vous pendant environ une minute et répétez-le même exercice, seulement 3 fois cette fois. Cependant, tenez chaque contraction pendant 2 secondes environ pour le moment. Maintenant, la plupart des gens peuvent trouver cela un peu difficile ici lorsque vous faites ces exercices initialement. Mais avec le temps, vous saurez de mieux en mieux si vous suivez les instructions avec précision.

Par conséquent, cet exercice serait de vous obliger à vous échauffer, faites environ 20 contractions, avec 1 contraction par seconde, reposez vous une minute, puis effectuez une série de 3 contractions, tenant chacune de ces contractions pendant environ 2 secondes. Si vous avez commencé la première série avec 16, essayez d'augmenter le nombre avec deux contractions par jour, selon votre niveau de confort.

Une fois que vous êtes à l'aise, essayez de continuer cet exercice 200 fois par jour en tant que standard (5 séries de 20 avec une pause d'une minute). Cependant, la limite supérieure n'est pas fixe, donc travaillez votre chemin jusqu'à des séries de 1000 de cet exercice en temps utile tout au long de la journée!

## Exercices de Tension du Muscle PC - Variations

Nous avons vu à la fois les contractions et la longue endurance dans la dernière section sur les exercices tenseurs du pubococcygeus. Les contractions exigent seulement que vous tendiez-le muscle et le relâchiez immédiatement. Cependant, la longue attente exige que vous considériez certains autres points.

Maintenant, quand vous faites les contractions rapides, vous contractez-les muscles et le laissez immédiatement tomber. Mais pour le long terme, puisque vous tenez la tension pendant environ 2 secondes, votre respiration joue un rôle important. Donc pour avoir l'exercice synchronisé avec la respiration, voici ce que vous faites.

## Respiration et Contractions

---

Avant que vous tendiez vos muscles, entrez dans un bon rythme avec votre respiration, en vous assurant que vous respirez de manière contrôlée, détendue, lente et profonde. Maintenant commencez à contracter le muscle PC, lentement et progressivement, jusqu'à ce que vous atteigniez la limite. Une fois que vous avez atteint la limite, maintenez votre contraction et comptez jusqu'à 20. Une fois que vous atteignez 20, détendez la tension et détendez vous pour environ 30 secondes.

Cet exercice vous oblige à le répéter pendant environ 5 fois pour voir les meilleurs résultats possibles au départ, que vous ne serez probablement pas en mesure de gérer plus que cela.

Au fil des jours, avec la pratique, vous serez en mesure de maintenir cette tension pour un maximum de 1 minute, ce qui devrait être votre but.

Cet exercice permettra d'augmenter votre endurance au-delà de vos attentes, vous aurez de meilleures éjaculations et de constater de bien meilleures performances avec votre vie sexuelle. Il y a encore quelques variations que vous pouvez expérimenter pour voir les meilleurs résultats avec ces exercices. Avant d'approfondir, laissez-moi vous dire qu'à aucun moment vous ne devez essayer ces exercices sans vous échauffer d'une bonne manière.

En même temps, vous ne devriez pas insister au-delà de votre confort avec ces exercices, mais plutôt construire progressivement avec le temps et la pratique alors que les jours passent. Par exemple, au début vous devez être à l'aise avec environ 20 secondes en tenant les contractions. Construisez-lentement cette heure, comme les jours passent pour que vous atteigniez environ 1 minute en tenant avec facilité.

## Variations d'Exercices de Tension de PC - II

---

Maintenant que vous avez une idée juste des exercices de tension de PC, observons certaines variations que l'on voit avec ces méthodes. Il y a deux principales variations que nous devons faire afin de tirer le meilleur parti d'eux. Ces deux variations sont très efficaces "Escalade de la Montagne" et "Le Raz De Marrée".

### L'Escalade de la Montagne

---

C'est le premier parmi la croissance d'intensité des exercices d'entraînement de PC. Cet exercice est aussi assez simple. Avec cela, vous avez besoin d'appuyer sur l'intensité des contractions à chaque fois. Ici, vous commencez avec des contractions légères et confortables que vous devez maintenir pendant environ deux secondes. Détendez-vous à ce point et commencez la prochaine contraction.

La deuxième contraction devrait être plus difficile que la première et la durée de maintien devrait également être plus que la première fois. Continuez de cette façon jusqu'à ce que vous atteigniez la contraction la plus profonde qui est votre limite, et maintenez-la pendant environ 5

secondes. Une fois que vous avez fini avec cela, détendez vous à nouveau, et recommencez l'ensemble des contractions à nouveau.

## Le Raz De Marée

---

Cet exercice est un peu différent des autres dans le sens que l'ensemble se compose d'une longue contraction construite progressivement. C'est aussi un exercice très efficace pour les personnes si vous êtes en mesure de le faire de la meilleure façon possible.

Commencez par une légère contraction. Ne relâchez pas encore le muscle. Au lieu de maintenir et de continuer à augmenter l'intensité de la contraction. Cela devrait durer environ 3 à 4 minutes d'affilée, jusqu'à ce que vous ne puissiez pas continuer plus loin. À ce stade, où le muscle est tendu à sa limite, maintenez la contraction pendant 30 secondes, puis détendez-vous.

La meilleure caractéristique de la partie associée à ces exercices est que vous pouvez vous entraîner n'importe quand et n'importe où. Et plus vous êtes bons, plus les résultats que vous obtiendrez-le seront. Soyez mieux que jamais et soyez un maître dans l'art des relations sexuelles avec ces grands exercices réalisés de la meilleure façon possible.

# Chapitre 5: Augmentez votre Longueur avec des Étirements

---

Les étirements sont une grande voie à suivre pour l'augmentation de votre longueur d'une manière plus efficace, sans la participation de toute évidence des risques associés avec les poids. Bien qu'il y ait un effet considérable vu avec l'étirement de la longueur, l'épaisseur du pénis est moins affectée par ces exercices.

## La Méthode Pirouette

---

La première méthode d'étirement que nous allons regarder est le rythme et la méthode de pirouette. Ici, vous devez d'abord former un signe "OK" avec la paume et les doigts de votre main. Tenez votre pénis avec cette main de sorte que votre doigt avant touche le pouce et tenez votre pénis juste en dessous de la pointe ou la tête de votre pénis.

Une fois dans cette position, tirez doucement sur le pénis vers l'extérieur, juste l'inverse de quand vous vous masturbez et recommencez à partir de la position initiale. Une fois que vous faites cela 10 fois dans un bon rythme, tournoyez votre pénis 5 fois vers la droite et 5 fois vers la gauche.

## Étirement et Claque

---

Ici, vous devez tenir votre pénis de la même façon, étirez-le vers l'avant et maintenez-le de cette manière pendant environ 20 secondes. Maintenant giflez votre pénis 15 fois sur la jambe droite et 15 fois sur la gauche.

Faites la même série tout en tirant votre pénis vers la droite le tenant pendant 20 secondes et giflez-les jambes, puis répétez tout en le tirant vers la gauche.

## L'Étirement et Claque Multi-Mouvement Avancé

Ici, la procédure est exactement la même que la méthode d'étirement et claque, la différence n'étant pas en tirant le pénis dans une direction spécifique. Ici vous sortez votre pénis et le faites pivoter pendant 15 secondes dans le sens horaire et antihoraire de 15 secondes. Une fois que la rotation est terminée, claquez votre pénis 30 fois sur chaque jambe pour compléter un ensemble. Répétez cette opération deux fois de plus pour compléter l'exercice.

Maintenez une bonne circulation du sang à tout moment. Si vous ressentez une érection pendant un des exercices, attendez jusqu'à ce que votre pénis soit flasque et continuez à nouveau avec les exercices.

## Chapitre 6: Exercices de Jelqing

---

Jelqing est un exercice très populaire et a été trouvé très efficace s'il est fait de la bonne manière. Jelqing est principalement responsable de l'amélioration de la taille de votre pénis, en longueur et en largeur. Il est également connu comme trayant le pénis et est l'un des exercices les plus importants que vous ne devriez pas manquer.

### Alors qu'est ce qu'est Jelqing?

---

Selon de nombreux experts, Jelqing est considéré comme un de ces exercices qui peuvent vous montrer quelques-uns des meilleurs résultats pour votre agrandissement du pénis. Mais vous devez garder à l'esprit que vous auriez besoin de pratiquer cet exercice avec précision pour de meilleurs résultats, et non pas passer à côté des exercices connexes tels que l'échauffement et l'échauffement (ce que nous allons apprendre par la suite).

Grâce au Jelqing, vous allez effectivement pousser le sang dans les capillaires et les vaisseaux sanguins, ce qui donne plus d'espace pour le sang de couler dans votre pénis. Avec des mois de pratique, vous êtes sûr de voir une bonne augmentation de la taille de votre pénis, surtout en raison de la quantité de sang qu'il sera en mesure de tenir en ce moment.

Le fait le plus significatif avec le Jelqing est que les résultats obtenus par ce processus sont permanents. En d'autres termes, une fois que vous

serez grands grâce à Jelqing, vous n'avez pas besoin de poursuivre les exercices pour vous assurer que votre pénis reste grand. L'augmentation de la taille de votre pénis restera pareille même si vous arrêtez-le Jelqing après que vous soyez satisfait de votre taille.

Jelqing est absolument sûr et ne peut vous causer aucun préjudice si c'est fait selon les instructions fournies dans ce livre. Il y a principalement deux variations observées avec Jelqing, c'est ce que nous allons observer. Toutes les autres variantes sont juste une modification de l'une de ces deux techniques.

Le Jelqing humide et le Jelqing sec sont les deux techniques différentes, nous allons parler. Pour assurer le maximum de sécurité pour vous-même, vous devez vous assurer que vous utilisez un bon lubrifiant en cas de Jelqing humide. Ceci est très important afin de garantir que votre pénis ne souffre pas de blessures grâce à la technique de Jelqing humide.

## L'Exercice de Jelqing Humide

Maintenant, nous allons nous atteler le Jelqing humide ou traite mouillée. Vous devez commencer avec une bonne séance d'échauffement et vous assurer que vous utilisez un lubrifiant de haute qualité pour l'exercice. Gardez-le pénis bien lubrifié tout au long de l'exercice pour les meilleurs résultats. Si vous semblez être à sec à un moment, arrêtez-vous et appliquez à nouveau suffisamment de lubrifiant avant de vous lancer à nouveau.

## La Procédure de Traite Humide

---

Avec votre main gauche, faites OK avec votre main et prenez la base de votre pénis (l'extrémité la plus proche de votre corps). Assurez-vous que votre paume est tournée vers l'extérieur lorsque vous saisissez votre pénis. Bien que votre pénis reste à 50 à 60% érigé, tirez-le long de l'arbre à l'aide de votre index et pouce, vous déplaçant vers l'extérieur, jusqu'à ce que vous atteigniez le bout de votre pénis. Assurez-vous que votre prise en main est ferme pendant que vous tirez doucement votre pénis.

Maintenant, répétez la même technique avec votre main droite, vous assurant que vous maintenez toujours une érection partielle et gardez votre pénis bien lubrifié à tout moment. Ce processus doit être répété encore et encore, aussi longtemps que vous êtes à l'aise avec cela.

En même temps, assurez-vous que vous n'êtes pas mauvais avec votre pénis en aucune façon ou subissant toute sorte d'irritations. Si vous avez une érection, arrêtez pendant un certain temps, et attendez une érection partielle avant de commencer à nouveau. N'exagérez pas l'exercice en attendant de meilleurs résultats. Cela peut nuire aux tissus si vous commencez à vous sentir mal à l'aise.

Les deux mains et les actions qui doivent suivre un bon rythme. Si vous sentez que vous trouvez qu'il est un peu difficile de continuer l'exercice avec votre paume vers l'extérieur, vous pouvez également opter pour cet exercice avec vos paumes vers votre corps. Parfois, vous pouvez même

ressentir une envie d'éjaculer. Arrêtez d'éjaculer, contrôlez-le désir. Cela va vous montrer des résultats encore meilleurs.

Enfin, il ne faut pas fatiguer votre pénis avec l'exercice sous aucun prétexte. Soyez tout le temps doux et assurez-vous d'utiliser un bon lubrifiant pour de meilleurs résultats.

## L'exercice de Jelqing Sec

---

Beaucoup de nos experts considèrent la méthode de traite sèche (jelqing sec) plus pratique que la technique de traite humide. La traite sèche montre tous les bons résultats observés avec la traite humide. En même temps, la traite sèche ne va pas vous obliger à nettoyer comme il faut le faire en général après une séance de traite humide!

Alors la traite sèche est certainement une bonne alternative pour vous si vous n'êtes pas capable de trouver les conditions les plus appropriées requises pour la traite humide. Chaque fois que vous tenez-les chances de voir les inconvénients de nettoyage après votre exercice de Jelqing humide, optez pour le Jelqing sec à la place. Encore une fois, vous devez faire très attention à l'échauffement dans le cas de la traite sèche.

## La Technique de Traite Sèche

---

Commencez par un exercice efficace de chauffe. Vous pouvez prendre une bonne douche chaude pour vous échauffer par exemple. Tout comme dans le cas de la traite humide, vous avez besoin d'une érection partielle d'environ 50 à 60% pour la traite sèche. Une fois que vous avez passé

l'échauffement et que vous avez atteint l'érection partielle, mettez votre main droite dans la formation OK en appuyant sur votre index et le pouce.

Maintenant, en utilisant votre main droite, maintenez votre pénis à la base, près de votre corps, tirez votre pénis vers l'extérieur dans un mouvement de traite. Soyez doux avec la traction tout en vous assurant que vous avez saisi votre pénis fermement. Ne tenez pas votre pénis trop serré dans ce cas ou cela pourrait causer des blessures ou des malaises. Assurez-vous que vous ne glissez pas sur la peau en toutes circonstances. Vous pourriez vous blesser.

Desserrez votre emprise et revenez de nouveau à la base. Répétez-les étapes pendant un certain temps. Après cela, remontez un peu le long de votre arbre, vers le milieu et répétez la même action pendant un certain temps encore une fois. Assurez-vous que votre emprise n'est pas trop serrée à tout moment.

Vous ne devriez pas éjaculer pendant cet exercice et vous devez maintenir une érection partielle tout le temps. Si vous avez une érection complète, attendez un certain temps jusqu'à ce que vous soyez capable de voir l'érection partielle de nouveau.

## Chapitre 7: Choisir un Bon Lubrifiant

---

Presque tous les exercices d'agrandissement du pénis vous obligeraient d'utiliser un bon lubrifiant pour assurer votre sécurité et l'efficacité de vos exercices. Mais n'importe quel exercice ne fera pas l'affaire. Vous devez vous assurer que vous utilisez réellement un bon lubrifiant pour améliorer les résultats pour vos exercices.

Choisir n'importe quel lubrifiant peut parfois causer de sérieux ennuis pour vous, comme des irritations de la peau, des risques de blessures et peuvent même entraîner vos exercices pour être totalement inefficaces. Alors, penchons-nous sur les caractéristiques les plus importantes d'un bon lubrifiant.

### Quelles sont les Principales Caractéristiques?

---

Vous devez vous assurer que le lubrifiant que vous utilisez peut vous donner les meilleurs résultats avec une seule application. En d'autres termes, vous ne devriez pas avoir à réappliquer le lubrifiant à travers un exercice ou une séance une fois que vous l'avez utilisé. Une constante ré-application peut parfois entraîner une diminution de l'efficacité de vos exercices.

Vous devez également être sûr de la qualité du lubrifiant que vous allez choisir. Portez une attention particulière à l'emballage et aussi à la qualité du lubrifiant. Un lubrifiant de bonne qualité requiert que vous l'appliquiez une seule fois et il est également facile d'être lavé à la fin des exercices.

Enfin, si vous voulez commencer avec les exercices actuels (ce qui devrait être ce que vous devez prendre en compte) puis vous avez aussi besoin de trouver un lubrifiant qui exigerait un minimum de temps d'expédition, de sorte que vous n'ayez pas à attendre trop longtemps avant que le lubrifiant ne vous parvienne.

Et c'est une bonne idée de comparer toutes les options disponibles sur le marché et seulement ensuite pour la meilleure option qui satisfera toutes les options ci-dessus et aussi vous offrir la meilleure valeur pour l'argent que vous devez payer.

Donc essayez de regarder un peu autour et choisissez un lubrifiant de bonne qualité qui sera mis à votre disposition en un minimum de temps et encore être à un prix très raisonnable. Rappelez-vous, un lubrifiant joue un rôle important pour que les meilleurs résultats soient vus avec vos exercices et c'est pourquoi vous devez considérer les meilleures options disponibles

# Chapitre 8: Information sur le Réchauffement

---

Lorsque vous avez fini vos exercices, il est toujours conseillé de passer par une bonne session de réchauffement. Une séance de réchauffement a un certain nombre d'avantages de voir, c'est pourquoi presque n'importe quelle session d'exercice nécessiterait une bonne session de réchauffement à la fin.

## L'Importance du Réchauffement

---

Il y a beaucoup de raisons pour lesquelles une séance de réchauffement devient importante pour toute personne faisant des exercices. Tout d'abord, le réchauffement en bas permet à votre pénis de récupérer après les exercices. Cela évite les blessures que vous avez subies par la session de l'exercice.

En même temps, une bonne séance de réchauffement aiderait aussi à améliorer les résultats que vous pouvez attendre à travers les exercices. En effet, la chaleur que vous développez à travers cette session aide à guérir les blessures et les irritations tissulaires constatées à travers ces exercices.

Par conséquent, il est très important que vous passiez par la séance de réchauffement à chaque fois que vous finissez vos exercices.

## La Procédure

---

Il y a pas mal de chemin à faire pour se réchauffer de la manière la plus efficace possible. Vous pouvez bien masser votre pénis pour environ 2 à 3 minutes pour vous réchauffer. Pour cela, vous devez vous assurer que votre pénis est flasque. Cela vous permet de mieux voir la circulation sanguine dans les tissus du pénis.

Une fois que vous avez terminé avec le massage, optez pour une douche bien chaude ou administrez un enveloppement chaud autour de votre pénis et votre scrotum. Suivez exactement les mêmes instructions fournies pour les séances de réchauffement pour votre enveloppement chaud. Il a également été constaté que le simple fait de plonger vos parties génitales dans l'eau chaude fonctionne bien pour la plupart des gens.

Rappelez-vous toujours, la sécurité et l'efficacité, suivez l'échauffement et les instructions de réchauffement aussi étroitement que possible, à la fois au début et à la fin de vos sessions. Si vous n'êtes pas assez chaud, presque chaque exercice peut donner lieu à des problèmes de santé de votre pénis.

Et le réchauffement permet à votre pénis une bonne finition pour renforcer les effets globaux des exercices et guérir les irritations ou des blessures que vous avez subies en passant par les séances d'exercice.



# Augmenter La Taille

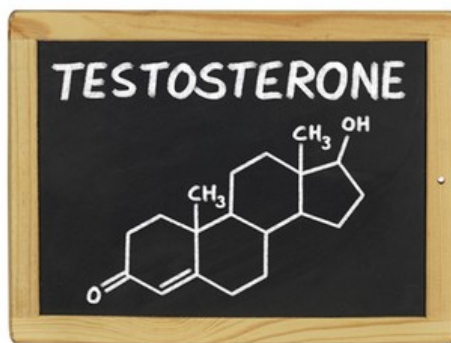
L'agrandissement Naturel Du Sexe Pour L'homme

chapitres libres, termine ici...

**Obtenir la Version Complète Maintenant!**



**Augmenter  
Naturellement  
Votre  
Testostérone**





Une stratégie nutritionnelle pour que votre corps produise naturellement et abondamment l'hormone la plus performante de toutes, celle qui vous garantira le maximum de muscle et une force inimaginable. Voilà ce que nous vous proposons dans cet article. S'il est vrai que de nombreuses hormones anabolisantes agissent aussi sur l'hypertrophie (hormone de croissance, insuline et somatomédine C), la testostérone reste, de loin, la plus efficace pour la musculation. Non seulement elle augmente votre masse musculaire, mais elle présente aussi de nombreuses autres qualités qui font d'elle l'hormone la plus importante pour l'homme.

## **Le rôle et les effets de la testostérone**

Cette hormone est responsable des caractéristiques masculines telles que la pilosité, la tessiture de voix plus grave, et, bien sûr, une musculature plus développée et plus puissante. D'un autre côté, la testostérone exerce aussi un effet minceur puisqu'elle active le métabolisme, accentue la libération des graisses par les adipocytes et inhibe la mise en réserve des lipides par l'organisme. Une maîtrise alimentaire peut faire une énorme différence si vous voulez avoir assez de testostérone pour développer votre masse musculaire.

## **Règles pour augmenter naturellement votre testostérone**

### **Manger suffisamment**

Vous devez absorber assez de calories chaque jour pour maintenir votre poids de corps. Les régimes hypocaloriques font baisser le taux de testostérone. Consommez entre 40 et 44 calories par kilo de poids de corps.

### **Manger des protéines animales**

Les études montrent que les régimes végétariens entraînent une diminution de la concentration de testostérone "inactive", même lorsque l'apport protéique est identique. Veillez à consommer de la volaille, du boeuf, du poisson et du porc. La viande rouge est particulièrement bonne en raison de son taux élevé de graisses saturées et de zinc, minéral associé à un taux plus élevé de testostérone.



### **Manger des graisses**

Les recherches indiquent que le corps produit plus de testostérone si l'on augmente l'apport en graisse saturée et en graisses mono-insaturée. Sélectionnez des aliments riches en graisses mono-insaturées (avocats, oléagineux, graines, olive). La viande rouge et les laitages (non allégés) sont également une bonne source de protéines et de graisses saturées.

### **Manger du cholestérol**

Les études montrent que les athlètes dont le régime est riche en cholestérol gagnent davantage de masse et de force que ceux qui consomment moins de cholestérol. Des aliments tels que les jaunes d'oeuf et la viande rouge sont de bonne source. D'autres parts, il a été prouvé que le cholestérol des jaunes d'oeufs n'élève pas le taux de mauvais cholestérol.

### **Manger des légumes crucifères**

Le brocoli, le chou-fleur et le chou apportent des substances appelées indoles qui contribuent à minorer certains oestrogènes, d'où une diminution de l'action inhibitrice de ces hormones sur la production de testostérone. Mangez ce type de légume aux repas et/ou sous forme de collations.

### **Manger beaucoup de glucides**

Un rapport glucides / protéines plus élevé (le mieux étant de 2 pour 1) fait monter la concentration de testostérone. Visez au moins 4,4g de glucides par kilo de poids corps.

### ***Nota bene :***

buvez un shake de protéines et glucides après l'entraînement : il a été montré qu'un apport protéique et glucidique après l'effort fait entrer plus de testostérone dans les cellules musculaires, d'où une amplification de l'hypertrophie.

## **Choses à éviter pour avoir plus de testostérone**

### **Trop manger**

Un excès de calories peut se solder par une prise de graisse, celle-ci pouvant faire baisser le taux de testostérone à cause d'une élévation de la concentration d'oestrogène.



### **Manger trop de protéines**

Un apport protéique supérieur à l'apport glucidique peut augmenter la perte de testostérone par les voies urinaires. S'il est vrai que les protéines sont nécessaires pour stimuler la sécrétion de testostérone, une concentration excessive peut avoir un effet négatif. Tenez-vous à environ 2,2g par kilo de poids de corps.

### **Manger trop de graisse**

Répartissez l'apport lipidique sur la journée et évitez les repas trop riches en matières grasses, car ils peuvent faire baisser momentanément le taux de testostérone. Votre consommation de graisse ne devra pas dépasser 30% de votre apport calorique. Évitez d'abuser des graisses polyinsaturées, comme celles du poisson et des huiles végétales. Certes, elles sont bonnes pour la santé, mais elles peuvent aussi faire chuter la concentration de testostérone.

### **Abuser de l'alcool**

La consommation d'alcool peut abaisser le taux de testostérone en raison de la conversion de cette hormone en estrogène.

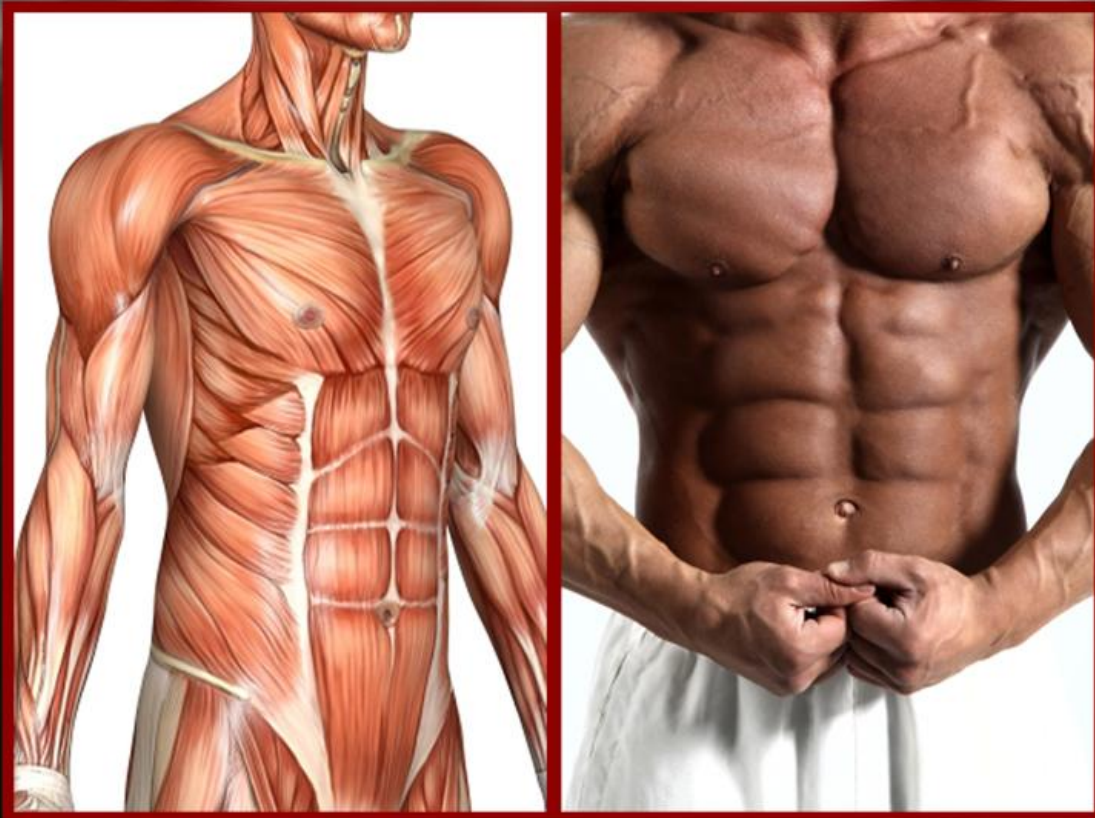
### **Manger trop de fibres**

Un régime sain pour athlètes devrait vous apporter assez de fibre pour être en bonne santé. Consommez environ 35g de fibres par jour quand vous cherchez à augmenter votre taux de testostérone. Une alimentation trop riche en fibre peut avoir un effet négatif sur la concentration de cette hormone. Vous pouvez choisir du riz blanc plutôt que du riz complet et de la semoule plutôt que des flocons d'avoine, car ils contiennent moins de fibres. Préférez des fruits et des légumes comme seule source de fibre.



# 31 DAY TESTOSTERONE PLAN

*Increase Libido, Virility and Muscle Tone  
All Naturally In 1 Month*



**By Mark Wilson**

Although the author and publisher have made every reasonable attempt to achieve complete accuracy of the content in this Guide, they assume no responsibility for errors or omissions. Also, you should use this information at your own risk. Your particular situation may not be exactly suited to the examples illustrated here; you should adjust your use of the information and recommendations accordingly.

# Table Of Contents

---

## Contents

Table Of Contents

Medical Disclaimer

Introduction

CHAPTER 1 - Reduce Chemicals Now

CHAPTER 2 - Foods To Improve Testosterone

CHAPTER 3 – The Blakoe Ring

CHAPTER 4 - Exercise That Rapidly Enhances Testosterone Levels In Men

CHAPTER 5 -Testicle Iodine Painting

CHAPTER 6 - Dopamine and Testosterone Training (AKA DAT for short)

CHAPTER 7 - Maximizing Leydig Cell Function

CHAPTER 8 - Supplements That Boost Testicular Performance

CHAPTER 9 - Detox Your Liver

CHAPTER 10 - Testosterone Boosting Behavior

Conclusion

# Medical Disclaimer

---

Without prejudice to the generality of the foregoing paragraph, bignaturaltesticles.com does not warrant that: the medical information in this document will be constantly available or available at all; or the medical information on this website is complete, true, accurate, up to date or non-misleading.

## **Professional assistance:**

You must not rely on the information in this document as an alternative to medical advice from your doctor or other professional healthcare provider. If you have any specific questions about any medical matter you should consult your doctor or other professional healthcare provider. If you think you may be suffering from any medical condition you should seek immediate medical attention. You should never delay seeking medical advice, disregard medical advice, or discontinue medical treatment because of information in this document, or on the bignaturaltestes.com website.

## **Liability:**

Nothing in this medical disclaimer will limit any of our liabilities in any way that is not permitted under applicable law, or exclude any of our liabilities that may not be excluded under applicable law.

End Medical Disclaimer Notice.

# Introduction

---

I created this **31 Day Testosterone Plan** course because I know for a fact that a man can't be happy with low testosterone.

It's impossible.

Underperforming testicles will always produce less testosterone than your body needs.

And trust me, a low T man isn't a happy man.

How could he be when his sex drive, muscle mass, erections and motivation to take on life all disappear?

In short, he can't.

**But I need to warn you....**

I don't subscribe to medical man's slash and burn techniques.

So there will be no tips on the latest testosterone replacement product that will only destroy your testicles...

No discussions about drugs that will chemically castrate you.

Or apologies for the negative side effects that BOTH of these things will bring down on you.

**Nope, we're going to do this instead...**

Starting now I'm going to begin teaching you how to boost the production of testosterone in your body.

And..

Increase the size and weight of your testicles - using entirely natural methods.

And your job? You need to make the commitment to say with me **and** to take action.

Because nothing will change in your life if you don't act. But I promise, I'll make this as easy on you as possible.

Sound good to you? Excellent.

**Here's your first task:**

Do a careful inspection of your testicles before you move on to the next chapter.

Your goal is to have a good feel for the size and weight of your package.

If you're the analytical type, feel free to take measurements if you'd like.

But this step isn't necessary...

**Task number 2:**

Monitor your progress each morning and each night before you go to bed.

And don't be too concerned if they're a bit smaller at night than when you first wake up.

This happens to all men because testosterone levels are highest in the early morning hours.

But if they don't grow while you sleep. Or even worse, if they shrink, you're either not taking action or you're doing something wrong.

If you hit this roadblock, slow down, go back to chapter one and start over.

**Task number 3:**

The next time you ejaculate, take note of the volume.

Your ejaculate is going to increase dramatically in the coming days and weeks and we're going to use this to monitor your progress.

**One final thing I need to mention...**

I provide links to several different supplements and products in the chapters below.

If cash is tight, don't feel like you need to go out and buy them all at once. There's plenty you can do here without spending a dime.

So I suggest you pull the trigger on these when you have the disposable income.

There's enough info below to keep you busy for quite a while, so no need to rush this.

Let's move on to the first chapter...

# CHAPTER 1 - Reduce Chemicals Now

---

If you want to increase your testosterone, the first thing that you need to do is get rid of all the chemicals in your body that are causing your T to plummet.

And there's no question that many common chemicals you are exposed to every day are making your testicles produce less testosterone than they should be.

## **So, where do all these harmful substances come from?**

You'll be surprised to find that they are just about everywhere. In the food you eat, the air you breathe and the products you smear on your body without even thinking about it.

If you really do want higher levels of testosterone then your first step and absolute priority has to be to get rid of these harmful substances.

## **And remember...**

If you don't make the effort to get the chemicals out of your system now, the rest of your hard work will be wasted. In essence, you'll be fighting this battle with one arm tied behind your back.

## **So what you need to do is detox first *before* you move onto the rest of the material below.**

Now, a detox may sound like something your girlfriend might do on an expensive spa trip, but what the word really means is detoxification, or the removal of harmful substances.

This is exactly what you are doing when you eliminate these chemicals from your life and we'll dig into how to do this in a minute...

## **But first, let's review a couple of important points.....**

Testosterone is the hormone in men that is responsible for the development of male sexual characteristics, including penis and testicle size.

It also contributes to libido, sperm production, and many other masculine characteristics.

It increases in the body just before puberty, and leads to the growth spurt, genital development and other changes you experienced once you hit puberty.

Testosterone is also needed for maintaining muscle mass and strong healthy bones.

But many men today have suboptimal levels of testosterone, so it's no wonder their testicles are much smaller than they should be.

And this low testosterone has a wide range of other unpleasant effects on the body, some of which are more noticeable than others.

A decline in sex drive is probably the first thing you will notice, especially if you have always had a high libido.

Less obvious signs of declining testosterone include fatigue, muscle weakness, depression and less motivation to go after life with gusto.

If you've been hit by several of these symptoms, then you probably do have low testosterone.

Especially if you've also noticed a change in the size of your testicles, have gained weight, or are often moody, irritable or unmotivated.

### **Now here's the important point:**

Many common chemicals found in your environment cause your testosterone levels to go down and these are most often found in processed foods, cleaning products, pesticides and cosmetics.

Some of the worst chemical offenders include...

- Bisphenol A.
- Parabens.
- Phthalates.

So how do you avoid these?

Let's take a close look at each one and talk about the defensive steps you can take to reduce your exposure...

### **Bisphenol A:**

This agent is found in plastics and many other manufactured items.

Recently it's been extensively investigated by the Food and Drug Administration due to concerns about its safety, and as a result, it was banned from use in a wide range of children's products, particularly bottles and drinking cups.

And if you think about it, if it's dangerous for children it must be dangerous for us adults too, right?

## **Consider this....**

Chinese workers who manufacture this chemical are four times more likely to suffer ED...

And they're seven times more likely to have difficulty ejaculating. So yes, it's important that you remove this stuff from your life.

Avoiding bisphenol A isn't always easy, as it is one of the most common components of food packaging, and it can easily leach out into your food.

But it can be done.

Plastic bottles, soft drink containers and canned goods usually contain BPA. It can also be found in durable paper products such as labels, cash register receipts and tickets.

That fine powdered coating you feel on the receipt from the grocery store is made with Bisphenol A and these receipts can contain up to 1000 times more BPA than the amount found in a canned good.

So it's a good idea to avoid handling these when possible

## **Another smart move is to cook your own food, from real, whole ingredients.**

In other words, your chicken soup should come from a real bird and real fresh vegetables you buy at the grocery store.

Not from a can lined with BPA, loaded with MSG, excess sodium, artificial colors, soy bean oil, artificial flavors and preservatives.

If you drink canned beverages, drop the habit, and switch to beverages packaged in glass bottles.

Polycarbonates plastics also contain BPA, so you need to take steps to avoid these as well. Polycarbonates are easy to spot because they're typically rigid and transparent in nature.

If the letters PC are stamped on the product, you've got a polycarbonate on your hands.

Plastics with the recycling label #7 are often, but not always polycarbonates.

If you want to play it safe, just assume you've got a BPA container whenever you see the recycling label #7 on a plastic product.

## **Next...**

Metal water bottles may seem like a safe alternative to plastic, but they are usually lined with a plastic coating that contains BPA as well.

So you need to look for bottles clearly labeled as BPA free.

Trust me; if a company went to the effort to produce a product without BPA, they are definitely going to tell you about it.

So keep your eyes open for that BPA free label.

### **Parabens:**

Parabens are xenoestrogens, meaning they mimic estrogen in the body leading to lower testosterone levels and testicular atrophy.

You can reduce your paraben load by checking the ingredient labels on food and cosmetics packages for the following items....

- Methylparaben
- Propylparaben
- Butylparaben
- Benzylparaben

These are the most common names used to describe parabens.

You'll find them occasionally on food labels, but about 85 percent of cosmetics contain them.

The best way to avoid them is to use natural "Paraben Free" cosmetic and personal care items.

There's a big market for these items now that the dangers of this substance have become well known, so they're fairly easy to find.

Make the transition to these clean products and you'll dramatically reduce your paraben load.

### **Phthalates:**

Animals exposed to Phthalates don't follow normal patterns of sexual development. Their genitals don't develop properly and their testicles are undersized compared to animals not exposed.

So it's important that you avoid this endocrine disrupting chemical.

About 80 percent of all phthalates in the United States are used as plasticizers and softening agents in vinyl products.

So when you must use plastics, look for items with the recycling codes 1, 2 or 5 and avoid plastic with the recycling codes 3 and 7, as these almost always contain Phthalates.

Also, any item with a strong fragrance smell will also likely contain the substance.

So cosmetics and household products with a strong, fake scent should always be avoided.

When it comes to plastics, your best bet is to avoid them whenever possible and NEVER heat your food in a plastic container.

Also..

Eat organic produce, meat, and dairy because phthalates are used in the pesticides sprayed on human food and in the feed given to cattle.

### **Now let's summarize what we've learned so far:**

Pay attention to the chemicals you come into contact with on a daily basis.

These agents can mimic estrogen in your system, which can shut down T production and atrophy your testicles.

Substitute natural products for those loaded with harsh chemicals. Pay attention to your soap, shampoo, cologne, deodorant and other personal care items.

Also work to reduce your exposure to household cleaners, paints, gasoline, chlorine and exhaust fumes.

You should also make your own food at home more often than not. And avoid packaged foods and items sprayed with pesticides.

And finally, stay away from plastic whenever possible.

You'll never get them out of your life entirely, but you can reduce exposure enough that their impact on your testicles will be minimal.

Once you've done this, your body will be ready for the information coming next.

So make it happen :)

## CHAPTER 2 - Foods To Improve Testosterone

---

Could you stand to lose a few pounds?

If so, this chapter is going to change the way you look at those pounds forever.

So please, read every single word of this chapter, your hormonal health depends on it.

### **Let's get started...**

Excess body fat does some brutal things to your testosterone - estrogen ratio.

And just to clarify...

**Testosterone = manhood. And estrogen = female-hood.**

And the problem is, excess weight shifts your body toward the female-hood side of things.

I know this sounds extreme, but there's no arguing this point. This has been verified by science and it's a fact.

The agent responsible for this male to female hormone switch is called aromatase, a nasty little enzyme that lives inside your fat cells.

### **And it has one primary mission...**

To turn as much of your testosterone into estrogen as it possibly can.

Now here's the big thing...

Your fat cells create 90% of the aromatase inside your body.

So the more fat you have, the more aromatase your system is going to produce.

And more aromatase means more estrogen. And less testosterone circulating in your blood stream.

### **So what happens when you allow this to run wild?**

You'll be hit hard with the following:

- Low sex drive
- Shrinking testicles
- Expanding breasts.
- Erection problems

- Feminine weight distribution
- Reduced ejaculation volume

In essence, you'll turn into more of a woman than a man, hormonally speaking.

### **Don't believe me? Then consider this...**

The average 55 year old man today has more estrogen than the average 59 year old woman.

And that's another verified fact.

But this doesn't happen to every single man out there. And it doesn't have to happen to you.

You can put the brakes on this negativity. And it's not that difficult to do.

### **Let me explain...**

First off, you don't have to be perfect. A fitness model body is not required here.

You simply need to be heading in the right direction...

Your body fat should slowly be going down. And your muscle mass should slowly be going up.

It's no more complicated than that.

Do this one thing, and your aromatase will start declining instantly. Once this happens your estrogen will start going down too...

And this will be testosterone's cue to start going back up again.

### **Get going with this and your body will begin to shift....**

Away from female-hood. And toward manhood.

And remember...

Diet will take to this place faster than anything else. Even more so than exercise.

So read the following information very carefully because it's powerful.

### **Goal number one:**

Maximize your fat soluble vitamin intake because your testicles use these vitamins to synthesize testosterone.

**Goal number two:**

Reduce your intake of foods that promote fat accumulation.

**Goal number three:**

Time carbohydrate intake so your body uses these carbs to fill muscle glycogen stores and manufacture hormones while you sleep.

I will summarize these before moving on to the carb loading technique.

1. Eat like a caveman 90% of the time
2. Limit modern processed foods
3. Control alcohol consumption
4. Remove wheat and other glutinous grains from your diet
5. Stop eating high fructose corn syrup, refined sugar, hydrogenated fat and liquid vegetable oils (especially soy).

In short, think about what you'd find to eat if you were dropped off in the wilderness with a spear and nothing else....

Examples include meat, fruit, vegetables, nuts, seeds, and eggs.

Make these foods staples of every meal you eat except for your once daily carb load.

Now let's move on to the fun part....

**Carb Loading Instructions:**

This information is not included in the videos, so it's essential you read this section carefully.

**Here's the plan...**

Your first two meals of the day should consist of the paleo type foods discussed above.

Limit carbs in both of these meals to no more than 40 grams...

Read the sentence above again because it's really important you do this because if you exceed this number, it will impair your body's ability to burn fat for the rest of the day.

**Next....**

Your final meal of the day is when you want to start loading carbs.

On days where you train hard, eat carbohydrates for dinner and continue eating them until you go to bed.

You can maximize the effectiveness of this load if you exercise in the late afternoon or early evening just before you enter the carb load phase.

If you must exercise in the morning, take in 30 grams of carbs and some protein post workout.

Then follow the evening loading instructions above.

**On non-training days, limit your carb load to one small meal just before bed.**

About 150 grams of carbs on these non training days is the sweet spot for most men.

But you may need to tweak a little bit to get this number just right.

**Here's how:**

If you wake up in the morning bloated, puffy and tired with low sex drive - you took in too many carbs the previous night.

Acne is another clue that you took in too many, because the insulin spike caused by this excess will lead to eruptions.

On the other hand..

If you wake up feeling lean, more muscular and horny, you got the carb load just right.

So monitor things closely until you dial this number in.

**Now let me explain why this technique works so well....**

When you consume more carbs than you burn, your blood sugar is high much of the time.

Which means your insulin is high much of the time too because your body releases insulin to bring your blood sugar levels back down.

**Now here's the problem - and the opportunity:**

If you're NOT burning off the carb calories you eat, insulin immediately stores them as fat.

If you ARE burning off the carb calories, insulin immediately stores them inside your muscle.

This is insulin's primary job. To shift your calories toward fat or toward muscle storage.

And your **Carb Intake to Carb Burn Ratio** is going to determine where those calories are going to go.

Now here's where things get sweet...

This insulin-carb-muscle process is *Anabolic In Nature*.

**So once you get it right....**

This process stimulates several other steroids inside your body...

And this steroidal activity occurs just as you head off to bed to fall into a deep, coma like sleep...

Which gives your body plenty of fuel so it can begin the *VITAL* rebuilding process that should occur every night while you sleep...

Rebuilding that involves human growth hormone, luteinizing hormone and testosterone.

And since these anabolic hormones are involved, your testicles are part of this process.

**Because steroidal activity cannot happen without them.**

This explains why your testicles should *ALWAYS* grow while you sleep.

And as mentioned earlier, if they're not, you need to slow down, back up and start all over again.

Execute this and you'll begin the shift away from female-hood, toward manhood..

Because you'll be placing your system into a highly anabolic state every night while you sleep.

And as long as you continue to load your carbs properly - you'll stay that way.

This is a very powerful technique. So make sure you do it.

***Sorry, This is the End of "Free Chapters"...***

***Click 'Access-Button' Below to Obtain the Complete Version***



**GET INSTANT ACCESS**

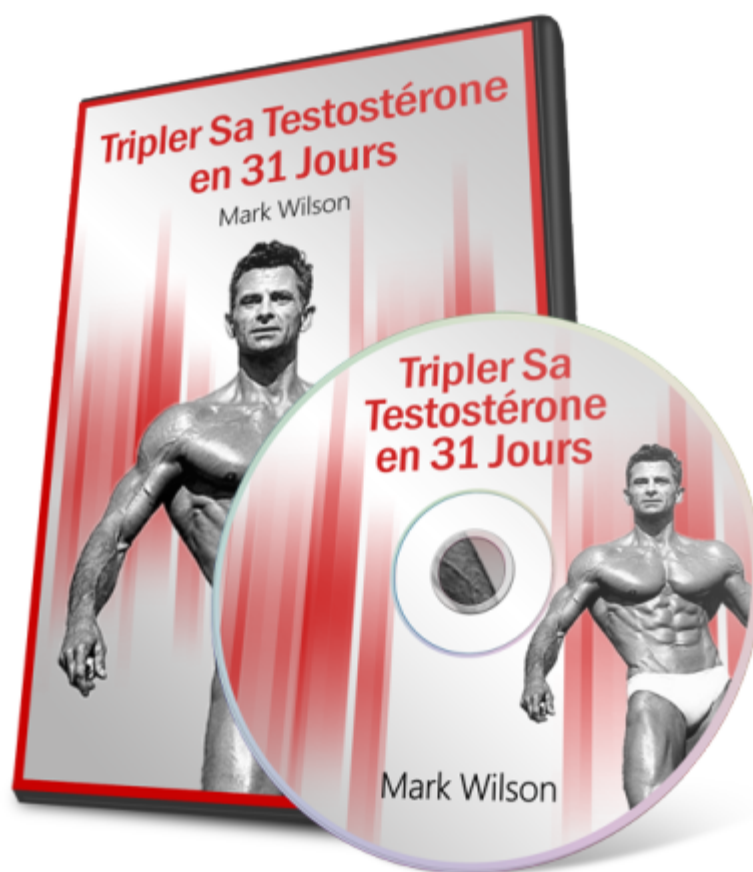




# Tripler Sa Testostérone en 31 Jours

Mark Wilson

Télécharger  
Version en Français



**ACHETER MAINTENANT**



# Tripler Sa Testostérone en 31 Jours

Mark Wilson