

0.2. CONSIDERACIONES Y CONSEJOS SOBRE EL ALARGAMIENTO Y FORTALECIMIENTO DEL PENE

Los ejercicios no funcionan de la noche a la mañana. No importa qué estemos ejercitando (ya sean los músculos o el pene). Alargar el pene lleva su tiempo, dedicación y trabajo duro. Muchos hombres añaden varios centímetros en los primeros meses otros sin embargo necesitan más tiempo. Si quieres tener el pene más grande tienes que tener presente que **este proceso llevará tiempo. Roma no se construyó en un día.**

Los hombres y las respuestas de sus organismos frente a todo tipo de situaciones, tanto buenas como malas, como son la ejercitación, estrés, dietas, etc, son muy variadas.

Cada individuo es único, y única será su respuesta a nuestro Programa. ¿Por qué decimos esto? Es evidente. Es imposible asegurarle que, por ejemplo en un mes la longitud de su pene aumentará 3 centímetros y su grosor (perímetro) 1. A alguien podría llegar a pasarle, pero todo depende de tantas variables que las predicciones son imposibles. Por esto en ningún lugar del manual relacionamos rígidamente fechas con ganancias.

Las fechas son muy relativas, el programa a seguir que encontrará mas adelante, según nuestra experiencia, se adapta a la mayoría de los hombres, pero el mejor juez para esto es Ud.. Si nota que por algún motivo que no está listo para subir de nivel, sea honesto consigo mismo y esté más tiempo. **Recuerde, la idea NO es FORZAR nada, sino INCENTIVAR el desarrollo.**

Ahora bien, tampoco hay que dormirse en la contemplación, "**tranquilo pero firme**". La frecuencia de los ejercicios es fundamental, y por esto es que el Programa no solo es una lista de ejercicios para realizar a su libre voluntad, sino que incluye un cronograma, al que Ud. deberá ajustarse lo mejor que pueda, siempre respetando la respuesta de su cuerpo. Con esto no contradecemos lo del párrafo anterior, antes de escalar un nivel de exigencia física, Ud. será quien diga si está listo.

Decida con responsabilidad si puede hacer los ejercicios o no. Tenga precaución si sufre alguna clase de enfermedad relacionada con el pene, circulación sanguínea, respiración, diabetes, ... En este caso consulte con su médico antes de empezar los ejercicios.

Perder peso. Pregunte a cualquier médico y le dirá que el peso corporal tiene mucho que ver con el tamaño de su pene. Un doctor decía: "Usted no ve los hombres desnudos, pero un doctor si los ve desnudos. Nunca vemos un hombre gordo con un pene muy grande y nunca un hombre atlético con un pene muy pequeño. Si un hombre tiene unos kilos de más, la grasa que esta en la base del pene, también tiene unos kilos de más. Eso hace encoger el pene dentro de la base. En un hombre de 150 kilos sólo vemos la cabeza del pene... "Por cada 10 kilos que tenga de sobre peso, perderá 1cm de pene...."

¡No se cause estrés! Suena como un cliché, pero no deje que los problemas de la vida le sienten mal. Enfados, angustias, estrés,.....estas

cosas matan el deseo sexual. A la mayoría de los hombres en sus 30 les afecta alguna vez estas cosas. Pase de los momentos difíciles, recuperando después de nuevo su capacidad sexual. Relájese. Sea feliz.

Ejercicio físico. Mantenga sus ejercicios diarios de mantenimiento físico (a parte de los de alargamiento del pene). Particularmente el ejercicio aeróbico antes o después de los ejercicios de alargamiento le beneficiaran mucho. Esto aumenta el nivel de testosterona en su cuerpo. Acuérdesse de que el ejercicio físico aumentará sus capacidades sexuales, ya que en estas necesitan muchos músculos y fuerza. Así que haga sus abdominales, flexiones, etc

Realice descansos. Recomendamos realizar los ejercicios dos días y descansar 1. Otra opción sería realizar los ejercicios 5 días seguidos y descansar 2 días. Los descansos son muy importantes ya es cuando el pene crece. Recuerde, ejerciendo tensión, tirando, presionando, estirando o expandiendo el pene usted crea una fuerza que dividirá las células del pene. Queremos asegurarnos de dividir la célula y romperla justo lo necesario para garantizar un equilibrio estructural SEGURO para permitir un proceso normal de cicatrización. Forzar la división de demasiadas células, debido a un exceso de presión, crearía una mala cicatrización que resultaría en un pene deformado, posiblemente sin agrandamiento visible alguno. Así que repetimos una vez más...NO SE EXCEDA con los ejercicios!

Corte su vello púbico: No sólo hará parecer su pene más grande, sino que le ayudará cuando esté haciendo alguno de estos ejercicios. Al extender su pene, tirando y "ordeñando", no querrá arrancarse los pelos!

Coma saludable y tome vitaminas: Para eliminar cualquier posibilidad de crecimiento lento, asegúrese de tomar una cantidad abundante de nutrientes. El nivel apropiado de minerales, aminoácidos y vitaminas TIENEN un efecto en el proceso del ejercicio. Beba también mucha agua! Vea nuestra lista de vitaminas y hierbas recomendadas. Estudie la sección de Nutrición.

Dormir 8 horas: Además de controlar los días de ejercicio de AP, el ejercicio físico, los descansos y la alimentación, también es muy importante dormir lo suficiente, unas 7 u 8 horas diarias como mínimo. Durante la noche es precisamente cuando se regeneran los tejidos y producimos la hormona del crecimiento.

Eliminar o disminuir tabaco, drogas y alcohol: Esto es tan obvio que no merece la pena ser analizado en profundidad, un organismo con gran cantidad de productos tóxicos a eliminar reduce drásticamente su potencial y es propenso a todo tipo de enfermedades. Si nuestro cuerpo está todo el tiempo ocupado eliminando veneno no puede regenerarse de forma efectiva.

Suplementos: NO EXISTEN suplementos que hagan crecer el pene ni nada por el estilo. A juicio de cada uno se pueden ir probando algunas sustancias que pueden ayudar en algún tema relacionado con el AP. Se ha hablado muchas veces de la l-arginina, un aminoácido que aumenta el flujo de

sangre en el pene, este suplemento puede ser probablemente el más interesante para el PE. De paso es importante asegurarnos un consumo regular de vitaminas antioxidantes como la A, C y E, los ácidos grasos omega-3 y omega-6 para regular el colesterol, etc. Otros suplementos que pueden interesar en algún caso son el zinc, el magnesio y el Tribulus terrestris (ayudan en la producción de la testosterona). Esto no es ningún consejo, cada uno puede analizar si quiere consumir suplementos o no bajo su responsabilidad, hay muchas opiniones al respecto. Lo que debe quedar claro es que con una alimentación adecuada ninguno de estos suplementos es necesario, y cualquier exceso lo que único que hace es sobrecargar nuestros riñones.

Kegels: El aumento de tamaño del pene tiene que complementarse con un entrenamiento del músculo BC. No hay que dejar nunca de lado los Kegels, todos los veteranos del AP (Alargamiento del pene) saben esto, al principio parece un ejercicio secundario pero con el tiempo uno se da cuenta de la gran importancia de este músculo y los espectaculares beneficios que se obtienen al ejercitarlo (explicación detallada y vídeos solo disponible en el campus del curso).

El masaje testicular: Otro ejercicio que no debe olvidarse, ya que mejora la salud de los testículos y la producción de semen y testosterona. (explicación detallada y vídeos solo disponible en el campus del curso).

El aspecto psicológico: Quien realiza AP (alargamiento del pene) tiene que tener clarísimas algunas ideas. El aumento del tamaño del pene no es tan importante como nuestra habilidad en la cama, y muchas veces la obsesión por el tamaño del pene se debe exclusivamente a un problema de autoestima. No hay que hacer AP (alargamiento del pene) con obsesiones ni con prisas, estos ejercicios mejoran claramente la salud de nuestro pene y nuestra vida sexual, eso ya es un premio más que suficiente, con el tiempo ya iremos arañando los centímetros. En mi opinión el AP (alargamiento del pene) debería ser un estilo de vida, no un simple ejercicio que hace crecer el pene.

Y lo más importante, tenga una buena predisposición mental: Su mentalidad tiene mucho que ver con el crecimiento de su pene. Si usted no cree que el agrandamiento surtirá efecto, entonces es muy probable que su subconsciente haga más difícil el crecimiento físico del pene. Una actitud positiva es esencial. Revise el capítulo de la Imaginación Creativa.

No importa el tamaño de la pieza...¡sino el tiempo que esté tiesa!

GRÁFICO NO DISPONIBLE

LOS GRÁFICOS, FOTOGRAFÍAS Y VÍDEOS SOLO ESTÁN DISPONIBLES PARA LOS ALUMNOS QUE SE MATRICULEN EN EL CURSO.

PARA REALIZAR LA MATRÍCULA RELLENA EL FORMULARIO QUE TIENES EN :

www.crecimiento-personal.com/formulario_reserva.htm