

Testosterona: consejos para mejorar la vida sexual y aumenta la masa muscular

Mucho se está hablando últimamente de la testosterona y las maneras de aumentar su producción para un mayor desempeño físico. En esta nota se desarrolla el tema para tener unas bases sólidas y mejorar la producción de esta hormona y obtener grandes resultados

La testosterona es una hormona andrógena, la cual está presente en grandes cantidades en el hombre. Es la encargada del desarrollo de los órganos masculinos durante la fecundación, también está presente en la etapa de madurez sexual, durante la cual el niño pasa a ser adolescente y desarrollar rasgos masculinos.

Las mujeres también producen testosterona, pero en mucha menor cantidad, siendo esta proporción más que suficiente, ya que las mujeres son extremadamente sensibles a esta hormona, una breve alteración (elevación) en la producción de la misma y los cambios son altamente notables.

¿Cuál es la función de la testosterona en el hombre?

La testosterona es una hormona anabólica, por lo tanto promueve el desarrollo muscular y el de masa ósea. Durante la etapa pre-natal la testosterona se encarga de:

- Desarrollo de la próstata
- Virilización genital y crecimiento fálico

En la infancia temprana del niño se nota una ausencia o disminución de la producción de testosterona, los niveles de esta son apenas presenciales durante la niñez.

Durante la pre-pubertad los primeros efectos que se pueden notar del aumento de la producción de esta hormona, ocurre tanto en niñas como en niños y son los siguientes:

- Aumento de producción de grasa en la piel y aparición de acné
- Crecimiento óseo acelerado
- Vello axilar y púbico
- Sudoración y olor corporal parecido al de los adultos

Durante la pubertad

- Incremento de la libido
- Vello facial
- Vello púbico y en las piernas
- Crecimiento de los órganos genitales masculino
- Agravamiento de la voz
- Aumenta la fuerza y el desarrollo muscular

En el adulto

- Potencia sexual
- Desarrollo muscular
- Libido
- Deseo sexual

Características de una baja producción de testosterona

Cuando los niveles de testosterona bajan por distintas razones, puede notarse en diferentes aspectos, tanto físicos como emocionales. Aunque la mayoría de los hombres suele relacionar la disminución de testosterona con un asunto netamente de la edad, la verdad es que estos bajones pueden ocurrir en cualquier etapa de la vida adulta.

Las características son las siguientes:

- Insomnio
- Sudoración excesiva
- Disminución drástica del apetito sexual
- Aparición de depósitos de grasa en caderas y pecho
- Disminución de masa muscular

Cómo estimular correctamente la producción de testosterona

La producción de testosterona no debe ser estimulada con el uso de esteroides ni drogas peligrosas, primeramente se debe optar por alternativas naturales. Y si se recurren a suplementos, que también sean 100% naturales y avalados por profesionales.

Muchos de éstos (sobre todo en el fitness) recomiendan el consumo de Anabolic Rx24 el cual está diseñado para la estimulación de testosterona para lograr el aumento de masa muscular, pero que tiene como beneficio extra, el aumento de la calidad sexual del individuo.

Se demostró que aumentando la producción de testosterona con productos como Anabolic Rx24, la libido de los hombres aumento gratificantemente. Tomar estimulantes de testosterona tiene más beneficios que desventajas, pero debe hacerse de manera responsable y monitoreada para no poner

en riesgo la salud. Como todo complemento alimenticio, debes controlarte.

La alimentación es clave para el aumento de la testosterona

Existen alimentos que estimulan la producción de la misma, mientras existen otros que bloquean o desaceleran la producción. Estudios han demostrado que los siguientes alimentos, son altamente beneficiosos en el aumento de testosterona:

- Otras y mariscos
- Carnes rojas magras
- Alcachofas
- Huevos
- Plátanos
- Brócoli

Estos alimentos están científicamente comprobados como estimulantes de esta hormona. Y tanto médicos especialistas como entrenadores, recomiendan el consumo regular de estos nutrientes, si se busca estimular el crecimiento muscular o el deseo sexual.

Los alimentos que debes evitar, debido a su poder inhibidor de la testosterona son los siguientes:

- Soja
- Alcohol
- Dietas bajas en grasa

Otras alternativas para mejorar el aumento de la testosterona

Otras alternativas seguras para el aumento de masa muscular y estimulación del deseo sexual mediante a la producción de testosterona son:

- Entrenar diariamente con peso
- Aumentar la regularidad de sexo
- Dormir mejor
- Evitar situaciones de alto estrés
- Aumentar el consumo de zinc

También, está científicamente comprobado que muchos de los que están padeciendo trastornos en sus relaciones sexuales es por falta de amor. Sí, tal y como lo lees. La falta de amor/pasión de parte de la pareja o una relación infeliz causa en el hombre que su apetito sexual no sea el debido. Esto sucede porque cuando el hombre esta sumamente complacido con su pareja quiere recompensarla naturalmente y una de estas formas, por obviedad, es complaciéndola mediante las relaciones

sexuales.

Mucho cuidado con los Xenoestrógenos

Los xenoestrógenos son estrógenos fabricados por el hombre, los cuales forman parte de productos como comidas procesadas, enlatados y comida chatarra. También se encuentran en pesticidas y hasta contenedores de plástico. El estrógeno es la hormona sexual que interviene en la aparición de ciertos rasgos y caracteres femeninos, por esta razón es lo opuesto a la función de la testosterona.

Conclusiones

Estimular la producción de testosterona tiene una cantidad de efectos positivos tanto en hombres como en mujeres, siendo necesario el monitoreo en mujeres para evitar efectos contrarios o negativos. El aumento de masa muscular y la mejora de la calidad sexual son una prueba de que el aumento de la producción de testosterona influye positivamente en el hombre.

Mientras más natural sea el método de aumento de testosterona, menos riesgos corre el hombre de sufrir un efecto colateral como consecuencia del abuso de esteroides. Consultar con un médico es necesario antes de tomar cualquier decisión.

Datos de contacto:

AumentarTestosterona.net

Nota de prensa publicada en: [Valencia](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>