

Logra La Óptima Salud Hormonal



Ya deberías saber que tu nivel de testosterona está inextricablemente relacionado con tu salud general, tu longevidad, y tu vitalidad. Y que toda tu cadena hormonal sólo es tan fuerte como su eslabón más débil. Una de las cosas más importantes que este programa puede hacer por ti es brindarte el conocimiento y la dirección que necesitas para identificar y fortalecer tus enlaces hormonales débiles. Muchas de las más simples decisiones que tomas consciente e inconscientemente

cada día pueden tener un poderoso efecto en el fortalecimiento o el debilitamiento de tu sistema hormonal masculino.

La guía de **Inicio Rápido** de la página siguiente te dará una serie de pasos de acción que puedes tomar para maximizar tu salud celular, y recuperar la salud hormonal. La mayoría de estos pasos en verdad no necesita explicación (por favor imprime esta guía, para tener una referencia rápida). Podrás ver los detalles específicos y más información en la sección del **Programa Paso A Paso**.

Aunque muchas de las recomendaciones pueden requerir de cambios en tus hábitos, ninguno de ellos debería ser demasiado difícil. Pero ni intentes ejecutarlos todos al mismo tiempo. Elige algunos de los más fáciles para comenzar. Desafíate con uno o dos más luego del período de ajuste inicial, en intervalos regulares.

Ten en cuenta que esto no es una carrera. Alcanzar una óptima salud hormonal es un proceso progresivo, y tomará de algún tiempo. Debes saber que cada paso que des te llevará adelante, hacia una salud acumulativa a largo plazo. Comenzarás a sentirte, verte y desempeñarte un poco mejor cada día cuando comiences a cambiar tu salud hormonal — de una vez y por siempre. Cuando llegues al final de la lista de acciones (que puede ser en seis semanas, seis meses, seis años) tu vida habrá cambiado—hacia mejores.

Recuerda, no hay tal cosa como una cura rápida o una salida fácil. Como dice el refrán: "Roma no se construyó en un día". Comienza el curso y sigue con el programa. Sé paciente contigo y con tu cuerpo, dale tiempo de adaptarse y responder a los cambios que mejoran la salud, que estás implementando. Cuando llegues a la meta, esta es una lista parcial de lo que puedes esperar:



- Un mejor desempeño atlético
- Menos tiempo de recuperación física—menos dolor articular, rigidez y dolor muscular
- Más masa muscular magra, y menos grasas corporales
- Más libido y mejor función sexual
- Más sentimientos de calma, menos estrés, y más pensamientos positivos sobre tu vida

Un breve recordatorio: La meta del programa es alcanzar una óptima salud celular—el requisito esencial para una hombría máxima.

Sé Todo El Hombre Que Puedes Ser: Guía De Inicio Rápido

Duerme y recupérate completamente.

- *Duerme 8 horas cada noche. Bloquea toda la luz (hasta de los relojes) para hacer oscuridad total.
- *Apaga los electrónicos una hora antes de ir a dormir.
- *Toma 10 inhalaciones nasales lentas 2 veces por día. Inhala contando hasta 6, mantén por 4, exhala por 8.
- *Levántate de tu silla al menos una vez por hora a lo largo del día.
- *Camina descalzo sobre el césped o la arena.
- *Recuéstate al sol sin pantalla solar, con las piernas, brazos y torso expuestos.

Evita las toxinas.

- *Reemplaza tus productos cosméticos convencionales por productos orgánicos, libres de parabenos.
- *Come sólo las variedades orgánicas de los alimentos de la "lista de los doce más sucios".
- *Evita estrictamente la soya y los transgénicos—especialmente el maíz, la soya y la canola.
- *Evita los licores fuertes.
- *Limita el consumo de vino y/o cerveza a 4 copas semanales, y no más de 2 por día.
- *Mantén tu móvil fuera de tus pantalones.
- *Usa calzoncillos tipo bóxer y no calzoncillos estrechos.

Practica el placer.

- *Ten sexo al menos dos veces por semana.

Muévete como nuestros ancestros primitivos—levanta cosas pesadas, muévete rápido, camina lento

- *Haz al menos 4 minutos de intervalos cardiovasculares de alta intensidad cada 4 o 5 días.
- *Haz al menos 4 minutos de sentadillas o elevaciones de alta intensidad cada 4 o 5 días.
- *Levanta pesas más pesadas, menos veces.
- *Toma caminatas más largas, haz senderismo, natación o ciclismo liviano algunas veces por semana.
- *Limita los entrenamientos cardiovasculares de media intensidad a 30 minutos dos veces por semana.

Desafía tu dopamina.

- *Halla algo que ames, y hazlo a diario (incluso si fuera sólo por 15 minutos).
- *Toma riesgos seguros regularmente.
- *Compíte en un deporte, juega algo, o acepta nuevos desafíos.

Nutre tu cuerpo.

- *Reemplaza tu multivitamínico sintético por concentrados de alimentos integrales, orgánicos.
- *Toma el sol de mediodía 20 minutos, y/o toma 4000 iu de vitamina D3 a diario.
- *Toma 2400 mg de EPA/DHA de una fuente de triglicéridos de aceite de pescado puro.
- *Toma un "batido poderoso" a diario (mira la receta en la sección del **Programa Completo**).
- *Toma una cucharada de aceite de coco y una cucharada de aceite de oliva cada día.

Adelgaza comiendo alimentos reales.

- *Elimina los azúcares procesados o los endulzantes artificiales como sirope de maíz, fructosa o jugos de fruta.
- *Deja de comer trigo.
- *Come brécol, col, coliflor, coles de Bruselas y/o setas de botón cada día.
- *Come betabeles, col rizada, acelga, espinaca, granada, arándanos y/o chocolate amargo (más del 75%) cada día.