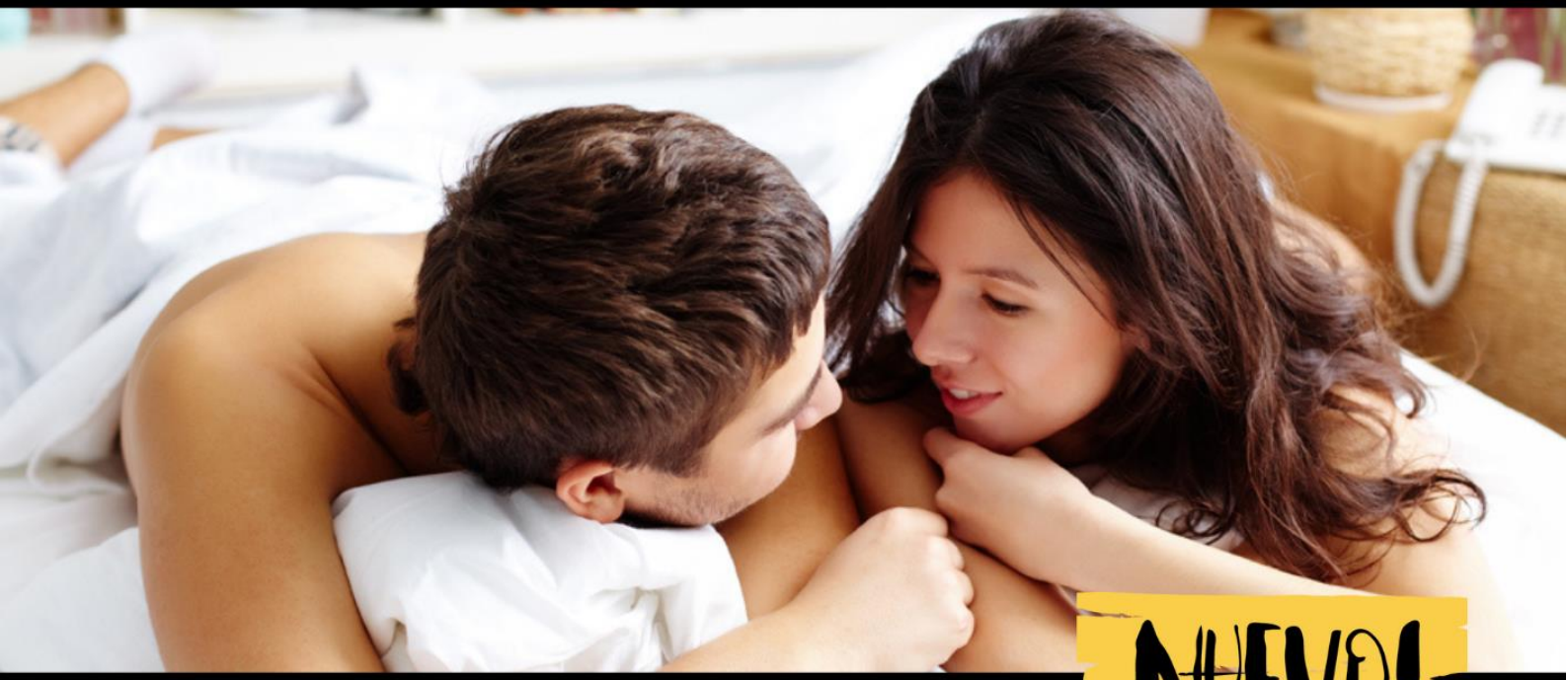
PREMIUM

5 EJERCICIOS PARA DURAR MAS EN LA CAMA

¡GARANTIZADO!



NUEVO!

ADEMÁS PODRÁS DESCARGAR

SEMENTAL En La Cama

SISTEMA EFECTIVO PARA
ELIMINAR LA EYACULACIÓN PRECOZ DEFINITIVAMENTE

CALIDAD 100% GARANTIZADO EXPERIENCIA

SEMENTALENLACAMA.SITE

¿Quieres durar más en la cama? Prueba estos 5 ejercicios para combatir la eyaculación precoz.

Por: Carlos Pérez

Experto en terapia sexual y de pareja.

Pastillas ayurvédicas, técnicas, sprays, preservativos, cremas... hay muchos tratamientos para la eyaculación precoz (EP). Pero si no quiere ir tan lejos y combatir la eyaculación precoz de forma natural, tendrá que hacer algunas adiciones a su rutina de ejercicios.

No estamos hablando de culturismo. Puedes inflar tu pecho todo lo que quieras, pero para revertir la eyaculación precoz, tendrás que entrenar tu suelo pélvico.

Según un estudio realizado en 2005, el fortalecimiento de los músculos que rodean la base del pene y forman un estante a lo largo de la parte inferior de la pelvis puede ayudarte a combatir tanto la eyaculación precoz como la disfunción eréctil a largo plazo.

Y no sólo eso, también mejorará tu rendimiento en la cama. Así que, ¡manos a la obra!

Kegels. Kegels. Y más Kegels.

Los ejercicios de Kegel son, sin duda, los mejores para la EP.

Aprieta los músculos que usarías para detener el flujo de orina sin la ayuda de tus manos. Concéntrese en los músculos pélvicos, no en los glúteos, los muslos o los músculos de la cadera. Mantén la contracción mientras cuentas hasta 10. Suelta.

3 series de 15 repeticiones, 4 veces por semana

Sentadillas frontales

Los movimientos compuestos, como el deadlift y el press de banca, se dirigen a los músculos más grandes del cuerpo. Provocan una gran respuesta hormonal que puede ayudarte a experimentar orgasmos más potentes y prolongados.

3 series de 10 repeticiones, 3-4 veces a la semana

Columpio Kettlebell

Una región del suelo pélvico fuerte impide que la sangre salga del pene aumentando la rigidez durante las erecciones. El swing con kettlebell te ayuda a durar más en la cama y a ser más activo durante las relaciones sexuales fortaleciendo la región pélvica.

3 series de 15 repeticiones, 4 veces por semana

Caminar rápido o, mejor aún, correr

Caminar rápido y correr mejoran tu vida sexual al igual que previenen los ataques al corazón. Mantienen los vasos sanguíneos despejados, lo que se traduce en erecciones más fuertes y prolongadas. Estas actividades enérgicas también pueden relajarle al liberar endorfinas, lo que puede aumentar su rendimiento en el dormitorio.

30-45 minutos de caminata rápida o 10-20 minutos de carrera, todos los días

El poder del yoga

Al aumentar tu flexibilidad, el yoga permite a tu cuerpo adoptar posiciones creativas para obtener el máximo placer durante el coito. También aumenta tu resistencia al atraer tu energía hacia dentro y hacia arriba. Puedes probar las posturas que fortalecen los músculos pélvicos: Dhanurasana, Mayurasana y Sarvangasana.

30-45 minutos, todos los días

Dhanurasana.

Mayurasana

Sarvangasana

Reflexiones finales

El ejercicio regular es un tratamiento probado para la EP y es vital para mantener y mejorar su salud sexual.

Pero si crees que tu problema de alcoba va más allá de lo que estos 5 movimientos pueden solucionar, consulta a un profesional. Obtendrá una visión detallada de su causa que le ayudará con el tratamiento adecuado.

Ahora

Te presento….

"SEMENTAL EN LA CAMA". Es un sistema natural que permite a través de técnicas avanzadas superar la EYACULACIÓN PRECOZ definitivamente.

Mas de 9 mil hombres satisfechos con el "sistema" lo confirman.

QUÉ LOGRARÁS CON SEMENTAL EN LA CAMA.

* Prolongar el orgasmo a 30 minutos o más.
* Conocer tu cuerpo y la de ella a la perfección.
* Posiciones sexuales para llegar a otros niveles de excitación.
* Aumentar la cantidad y calidad del semen.
* Y si estas solo, aprenderás técnicas para ligar chicas.
* Aumentar la testosterona naturalmente.
* Y MUCHO MAS...

QUE OBTIENES POR ADQUIRIR EL SISTEMA...

* Sistema: "SEMENTAL EN LA CAMA" eliminar la eyaculación precoz.
* eBOOK Técnicas para estimular el PUNTO G.
* eBOOK Fantasías sexuales que a ellas les excita.
* eBOOK Posiciones sexuales para llevarla a orgasmos clitorianos.
* eBOOK Técnicas para hacer crecer el pene.
* eBOOK Eliminar la DISFUNCIÓN ERÉCTIL naturalmente.
* eBOOK Aumenta La Testosterona naturalmente.
* eBOOK Aumenta la CANTIDAD y CALIDAD del semen.
* eBOOK Técnicas psicológicas para seducir mujeres bellas.
* eBOOK El ABC del lenguaje corporal para seducir personas.
* eBOOK 69 posiciones para hacerle sexo oral a ella.
* ACTUALIZACIONES DE POR VIDA GRATIS.
* GARANTÍA de 30 días.

Puedes ver que DESCARGANDO "SEMENTAL EN LA CAMA" literalmente puedes ELIMINAR cualquier problema sexual que tengas. Con "SEMENTAL EN LA CAMA", no sólo podrás eliminar la eyaculación precoz, sino que lograrás un cambio RADICAL hacia una vida amorosa y sexual exitosa.

ES HORA DE DESCARGAR:

“SEMENTAL EN LA CAMA”.

¡Aprovecha esta oportunidad y conviértete en un SEMENTAL, CLIC AQUÍ AHORA! en el siguiente enlace antes que venza la OFERTA:

>>>https://sementalenlacama.site/<<<