



TESTOSTERON *steigern*

Wie Sie Ihren Testosteronspiegel auf natürliche
Weise schnell anheben für mehr Potenz und
schnelleren Muskelaufbau

INHALT

Das erwartet Sie in diesem Buch

Was macht den Mann zum Mann? Oder: Die Natur des Testosterons

Wie Testosteron entsteht und wirkt

Wie sich Testosteronmangel bemerkbar macht

Aktuelle Forschungsergebnisse

Testosteron im Laufe des Lebens

Wie Sie Ihren Testosteronspiegel natürlich steigern

Motivation und Einstellung

Praktische Anleitung zur hormonellen Balance

Das erwartet Sie in diesem Buch

Dieser Ratgeber hat den Auftrag, Sie systemisch zu beraten und Ihnen dabei zu helfen, Ihren Testosteronspiegel auf eine natürliche Art und Weise zu steigern. Genauer gesagt, geht es um das Ganze: Ein ausgewogener Testosteronspiegel ergibt sich aus der Einheit von seelischen sowie körperlichen Faktoren und ist maßgeblich für Ihre Vitalität verantwortlich. Als das wichtigste männliche Sexualhormon ist Testosteron nicht nur einfach ein biochemischer Botenstoff, der Sexualität und Fruchtbarkeit reguliert, sondern auch dafür notwendig, Ihr Herz-Kreislauf- sowie Stoffwechselsystem zu unterstützen.

Ein optimales hormonelles Gleichgewicht ist die Grundlage für das Wohlbefinden von Körper und Geist, deshalb wird dieser Ratgeber Sie an der Hand zum Ergebnis führen: Durch das hier gesammelte Expertenwissen können Sie sowohl Ihren Hormonhaushalt verbessern als auch Ihre Lebensqualität erheblich steigern. Dabei ist es wichtig, dass Sie sich zuerst mit den Hintergründen und Ursachen von Testosteronmangel auseinandersetzen, damit Sie die Lösungen in der zweiten Hälfte dieses Buchs möglichst effizient anwenden können.

Sie sind frustriert über Ihren Gesundheitszustand? Sie sind enttäuscht über die konventionellen Weisheiten, die im Umlauf sind? Dieses Buch wird Ihnen komplexe Sachverhalte möglichst einfach verständlich machen und zeigen, wie Sie durch simple Maßnahmen zu einer neuen Lebensqualität finden können.

Sie werden sich sehr viel Zeit und Mühe sparen, wenn Sie sich auf diesen Ratgeber verlassen: Die hier gesammelten Tipps haben vielen Betroffenen den Weg zu einem exzellenten Hormonhaushalt gewiesen und sind eine effiziente Art, den entspannten Umgang mit Problemen sowie den optimalen Weg zum Wohlbefinden zu erlernen.

Vor allem Männer neigen dazu, ihren Testosteronmangel mit Schwäche und persönlichen Versagen gleichzusetzen und glauben, dass ein Arztbesuch sie als potenziell verwundbar und unmännlich dastehen lässt. Nichts schadet dem Individuum mehr als dieses Denken: Viele verzichten tatsächlich auf Rat oder Vorsorge und sehen einfach über die Symptome ihres Testosteronmangels hinweg und gehen unnötige Risiken ein, die andere aktiv vermeiden.

Auch der Fakt, dass Männer sehr viel häufiger rauchen und trinken, trägt negativ zu ihren hormonellen Problemen bei und erschwert ihnen, physische und psychische Balance zu erreichen: Es wird Zeit, dies zu ändern. Mit dem hier gesammelten Know-how und den enthaltenen Maximen nehmen Sie die Zügel aktiv in die Hand und der positive Effekt wird sich ganz schnell bei Ihnen bemerkbar machen.

Freuen Sie sich über neu gewonnene Energie und männliche Vitalität!