

ACTION GUIDE

Erections Fortes Pour La Vie!



Jeff Winston
www.erectionforte.com

Table De Contenu

Introduction.....	3
Suppléments.....	4
Comment S'Alimenter.....	7
S'Entrainer Pour La Libido.....	9
Les Exercices Péniens.....	11
La Rétention D'Ejaculation.....	13
Eviter Le Stress.....	14
Médicaments Et Stimulants.....	15
Habitudes Pour Monter Sa Testostérone.....	16
Désintoxiquer Le Corps Pour La Libido.....	17
La Confiance Sexuelle Pour La Libido.....	19
Droits D'auteur.....	20

Introduction

Ce plan d'action en format ebook est annexé au programme complet *Erections Fortes Pour La Vie* que vous avez téléchargé.

L'objectif de ce plan d'action c'est que vous puissiez augmenter votre libido naturellement devienne plus facile et plus rapide pour vous. Ce sera plus facile de rester motivé et d'atteindre vos objectifs.

Vous pouvez retrouver les points d'action principaux du programme *Erections Fortes Pour La Vie* dans moins de temps grâce à ce guide condensé et succinct.

Je vous conseille de vous servir de ce plan d'action régulièrement afin de profiter au maximum des conseils donnés et réussir à avoir des résultats plus positifs.

1. Les Compléments Alimentaires Pour La Libido

PLAN D'ACTION

1. Trouvez un fournisseur de suppléments de qualité près de chez vous ou commandez-en en ligne.

Astuce Pour Trouver Vos Suppléments Par Internet

Suivez le lien ci-dessous. Physician Formulas fait des remises sur des produits de bonne qualité, adaptés pour la libido masculine et livre partout dans le monde (package complet = 7 suppléments différents, remise 50%):

<http://www.physicianformulas.com/store/Scripts/prodview.asp?idproduct=81>

2. Achetez **5-7** des herbes suivantes en forme de capsule concentrée:

- Ginseng
- Tribulus
- L-Arginine
- Muira Pauma
- Horny Goat Weed (Epimedium)
- Tongkat Ali
- Yohimbe
- Shilajit
- Catuaba
- Maca
- Ginkgo Biloba
- Ashwaganda
- Mucuna Pruriens
- Zinc

3. Vous apprendrez que certains produits naturels vous feront réagir **plus rapidement** que d'autres, auquel cas vous devriez

essayez différentes herbes jusqu'au moment où vous êtes satisfait de la qualité et de la réaction de votre corps.

4. Suivez ces plans pour **alterner** vos suppléments ; **cette étape est importante**. Sans alterner vos produits à base de plantes, votre corps risque de s'habituer et les produits ne feront plus aucun effet.

Exemple Plan 1

Jour de la semaine	Supplément
Lundi	Ginseng
Mardi	Tongkat Ali
Mercredi	Horny Goat Weed (Epimedium)
Jeudi	Maca
Vendredi	Ginkgo Biloba
Samedi	Yohimbe
Dimanche	Passion RX

Exemple Plan 2

Jour de la semaine	Supplément
Lundi	Muira Pauma
Mardi	Zinc
Mercredi	Shilajit
Jeudi	Catuaba
Vendredi	Tribulus
Samedi	L-Arginine
Dimanche	Passion RX

5. Si vous avez un budget plutôt serré, je vous conseille d'alterner **3 suppléments différents** comme indiquent les plans suivants:

Exemple Plan 3

Jour de la semaine	Supplement
Lundi	Tribulus
Mardi	
Mercredi	Horny Goat Weed
Jeudi	
Vendredi	Ginseng
Samedi	
Dimanche	1 des 3 selon votre choix

Exemple Plan 4

Jour de la semaine	Supplement
Lundi	Tongkat Ali
Mardi	
Mercredi	Ginkgo Biloba
Jeudi	
Vendredi	Horny Goat Weed
Samedi	
Dimanche	1 des 3 selon votre choix

Plan Obligatoire Vitamines

Jour de la semaine	Supplement
Lundi	Zinc, vitamine D, magnésium
Mardi	Zinc, vitamine D, magnésium
Mercredi	Zinc, vitamine D, magnésium
Jeudi	Zinc, vitamine D, magnésium
Vendredi	Zinc, vitamine D, magnésium
Samedi	Zinc, vitamine D, magnésium
Dimanche	Zinc, vitamine D, magnésium

2. Comment Manger Pour Une Libido Performante

PLAN D'ACTION

1. Eliminez les aliments suivants de votre quotidien dès aujourd'hui:

- Les desserts
- Les bons bons
- Les biscuits
- Les gâteaux
- Le pain à base de farine blanche
- Les pâtes à base de farine blanche
- Le fast food
- Les snacks salés (pretzels,
- Les frites
- Le soda (coca et autre)
- Toute nourriture pré-préparée (repas microondes, pizzas surgelées, sauce préparée)
- La pizza
- Les barres d'énergie et de céréales
- Le sucre blanc dans les boissons (le thé, le café, le chocolat chaud)
- Le chocolat à base de lait
- La bière
- La soja et le tofu
- Les céréales de petit déjeuner (sauf les avoines sans sucre)

2. Commencez à intégrer davantage les aliments suivants à partir d'aujourd'hui:

- Des brocolis
- De la chou-fleur
- Des oeufs
- Des noix de pin, des amandes, des graines de citrouille
- De l'asperge
- De la pastèque
- Du poisson
- Des bananes
- Des avocats
- Des figues
- Du céleri
- Des huitres
- Des fraises
- Des choux de Bruxelles

3. Rappelez-vous à tout moment que la graisse c'est votre ennemi et en évitant les féculents, la nourriture préparée et le sucre blanc vous allez pouvoir mincir rapidement sans trop d'effort.

4. Augmentez votre consommation de légumes crucifères, fruits et poisson d'une manière générale.

3. Le Sport Pour Une Libido Performante

PLAN D'ACTION

1. 3 fois par semaine, faites les circuits suivants et reposez-vous au moins 1 jour sur 2.

ÉTAPE 1 : Échauffement sur le tapis de course ou sur une bicyclette (5 minutes)

ÉTAPE 2 : 1 série de chacun des exercices suivants (au total 7 minutes)

- ✚ Le développé couché
- ✚ Travail des triceps
- ✚ Flexion du biceps
- ✚ Flexion sur jambes (Squat)
- ✚ Développé dorsaux
- ✚ Ischio-jambiers
- ✚ Crunch (abdominaux)

ÉTAPE 3: Pédaler sur la bicyclette en allant d'une intensité modérée à difficile (pendant 5 minutes)

ÉTAPE 4: 1 série de chacun des exercices suivants jusqu'à la limite (au total 7 minutes)

- ✚ Développé dorsaux latéraux
- ✚ Le développé couché
- ✚ Flexion du biceps
- ✚ Extension des triceps
- ✚ Rangée retour
- ✚ Extension jambes
- ✚ Flexion du biceps

ÉTAPE 5: Machine à ramer de haute intensité (pendant 5 minutes)

ÉTAPE 6: 1 série de chacun des exercices suivants jusqu'à la limite (au total 7 minutes) :

- ✚ Pectoraux
- ✚ Ischio-jambiers
- ✚ Travail des triceps
- ✚ Extension jambes
- ✚ Flexion du biceps
- ✚ Développé dorsaux latéraux
- ✚ Crunch (abdominaux)

2. Vos jours de repos devraient suivre vos jours de sport. Pendant ces jours de repos, sortez marcher au soleil à midi ou faites du vélo léger. Surtout exposez-vous au soleil à midi, même en hiver et pendant temps nuageux.

4. Exercices Péniers

PLAN D'ACTION

1. Suivez le programme Kegel 4 fois par semaine:
 - Contractez vos muscles PC pendant 5 secondes
 - Répétez cet exercice 10 fois défilés et puis arrêtez
 - Répétez la série de 10, 5 fois par jour
 - Reposez-vous sur 3 jours de la semaine (eg. lundi, mercredi, samedi) ; les autres 4 jours ces exercices sont importants
2. Vous devriez sentir que vos muscles PC se renforcent au fur et à mesure du temps et surtout après 10 jours. Vous pouvez augmenter l'intensité de vos séries à ce moment-là :
 - Contractez vos muscles PC pendant 10-15 secondes
 - Répétez cet exercice 15 fois défilés et puis arrêtez
 - Répétez la série de 15, 10 fois par jour
 - Reposez-vous 3 jours de la semaine (eg. lundi, mercredi, samedi)
3. Faites le massage du pénis flaccide tous les jours sous la douche. Malaxez doucement la chair avec vos doigts commençant à partir du périnée (derrière les testicules) vers la base du pénis (1 minute 30) et ensuite envers la tête du pénis avec le pouce et le doigt à chaque côté du sexe (doucement, 50 fois).

Votre objectif c'est d'améliorer la circulation sanguine. Terminez votre douche avec de l'eau **froide**, et faites couler l'eau froide sur les testicules et le pénis.
4. Faites le massage du sexe en érection au moins 3 fois par semaine. Retenez-vous d'éjaculer (edging) plusieurs fois défilé

et attendez 2-3 minutes avant de reprendre la stimulation manuelle, avec ou sans partenaire.

Pendant les périodes d'attente, commencez le massage du périnée et de la base du pénis, stimulant le sang doucement vers la tête du pénis.

Faites cet exercice 4 fois défilé en érection pendant les périodes d'attente après vous être retenu d'éjaculer.

5. La Rétention D'Éjaculation Pour Augmenter La Testostérone

PLAN D'ACTION

1. Contrôlez votre fréquence d'éjaculation. Pour restaurer vos érections, n'éjaculez que tous les 2.5 jours en moyenne (2 fois par semaine si vous avez plus de 45 ans, 3 fois par semaine si vous avez moins de 30 ans).
2. Evitez les images ou les vidéos pornographiques qui risquent d'épuiser vos niveaux de dopamine.
3. Prenez votre temps avant d'éjaculer afin de permettre à votre pénis de s'engorger de sang riche en hormones pendant un maximum de minutes.
4. Faites vos sessions de rétention (se stimuler sans éjaculer) en allant jusqu'au limite sans éjaculer au moins 2 ou 3 fois par semaine. Retenez-vous en respirant profondément et en contractant vos muscles PC (sphincter urinaire) lorsque vous arrivez à votre limite. Résistez l'éjaculation un maximum de fois.
5. Pensez à faire un massage pénien à chaque fois que vous vous retenez d'éjaculer pendant 2-3 minutes pour améliorer la circulation sanguine locale.
6. Rappelez-vous à tout moment que vous devez éjaculer de temps en temps mais jamais trop souvent.

6. Réduire Le Stress Pour Augmenter La Libido

PLAN D'ACTION

1. Intégrez autant d'activité physique que possible dans votre vie et sortez dans l'air régulièrement.
2. Mangez toujours plus de 3 heures avant de dormir.
3. Créez la même routine de 60 minutes avant de dormir
4. Evitez les écrans, toute forme de lumière brillante et la musique rapide
5. Evitez la télévision pendant 1 heure avant de dormir
6. Procurez-vous un oreiller qui soutient le cou et la tête
7. Arrêtez le café dans après-midi et toute forme de soda (coca, boissons sucrées)
8. Procurez-vous un masque de sommeil pour mieux dormir
9. Respirez profondément et videz la tête des pensées pendant 30 minutes avant de dormir
10. Pendant votre journée de travail, faites des poses correctes pour vous changer les idées

7. Les Médicaments Et Les Stimulants

PLAN D'ACTION

1. Faites le contrôle de vos médicaments au cas où vous prenez: les traitements de chute de cheveux, les traitements pour la tension, les traitements de cholestérol ou les antidépresseurs.
2. Si vous prenez un traitement, vérifiez en faisant des recherches web pour connaître les effets secondaires des médicaments en utilisant un moteur de recherche internet ou en lisant la notice. Recherche internet: « *nom du médicament* » + effets secondaires.
3. Avant d'arrêter tout traitement, parlez-en à votre médecin et demandez si un traitement alternatif est envisageable. Toutefois, sachez que les traitements ne *sont pas toujours nécessaires*. Achetez-vous un livre sur votre condition sur amazon.fr qui vous renseignera sur comment éviter tout traitement médicale.
4. Si vous consommez du cannabis, de la cocaïne, de l'héroïne, du crack ou d'autres stupéfiants il est bien temps d'arrêter. Les effets sur votre libido peuvent être catastrophiques. Si vous avez déjà arrêté, suivez à la lettre les conseils pour vous désintoxiquer dans le chapitre 9.
5. Si vous buvez de l'alcool, réduisez votre consommation d'alcool fort, réduisez votre consommation de bière et restez sur du vin rouge en quantité toujours modeste.
6. Arrêtez de fumer.

8. Habitudes Pour Booster Sa Testo

PLAN D'ACTION

1. Faites de la marche, faites du vélo ou faites du footing à l'extérieur tous les jours pendant au moins 20 minutes vers midi.
2. Mangez à l'extérieur ou près d'une fenêtre quand c'est possible.
3. Travaillez près d'une fenêtre pour vous exposer à la lumière naturelle pendant un maximum de temps.
4. Jetez vos produits cosmétiques et remplacez **tous** par des produits naturels (dentifrice, crème, déodorant, savon).
5. Evitez tout contact dans la mesure où c'est possible avec les produits en plastique et des produits de nettoyage fort.
6. Utilisez un filtre d'eau pour votre eau potable et non pas l'eau en bouteille.
7. Gardez vos testicules à température basse en portant un caleçon jour et nuit.
8. A la fin de votre douche ou bain, faites couler de l'eau froide sur votre corps et surtout sur vos testicules pendant 60 secondes.
9. Evitez les bains chauds et toute situation qui risque de surchauffer les testicules.
10. Faites l'amour plus souvent – un manque de stimulation sexuelle régulière peut entraîner une baisse de libido et un pénis faible.

9. Desintoxiquer Le Corps Pour La Libido

PLAN D'ACTION

1. Réduisez votre consommation d'alcool pour aider votre foie à accélérer la désintoxication.
2. Mangez régulièrement des légumes crus (bien rincés) qui permetta à votre corps de se débarrasser des aliments indigérés.
3. Buvez au moins 2 litres de l'eau filtrée par jour.
4. Faites du sport intensif 3 fois par semaine et alternez avec la marche, du vélo et la natation sur les jours de repos.
5. Gardez chez vous des suppléments d'artichaut, de radis noir et de chardon-marie : tout produit naturel qui cible le bien-être du foie. Prenez ces produits naturels pendant 1 semaine 1 fois par mois, surtout après l'alcool ou après un repas lourd.
6. Gardez des suppléments de pissenlit chez vous qui sont très efficace pour les reins et le foie. Faites des cures de 3 jours 1 fois par mois.

10. La Confiance Pour La Libido

PLAN D'ACTION

1. Détendez-vous seul avec les yeux fermés pendant 15-20 minutes par jour, respirez profondément et évacuez les pensées (si Clint Eastwood le fait, vous pouvez le faire aussi).
2. Quand vous êtes détendu, créez-vous une image de vous-même en tant qu'un homme **viril et confiant**.
3. Pendant l'acte sexuel ou la masturbation, construisez des images **positives** de vous-même. Vous êtes un bon amant, vous avez des érections fortes et durables et vous êtes capable de durer pendant au moins 45 minutes au lit.
4. Avant de dormir chaque nuit, créez à nouveau des images claires et fortes de vous avec des érections dures, détendu et très confiant. Sentez les émotions que vous ressentiriez comme si c'était la réalité.
5. A tout moment de la journée lorsque vous remarquez une pensée négative, transformez-la en pensée positive. Ceci prendra du temps pour certains et est très important de maîtriser.

Exemple pensée négative : « je n'ai jamais de chance dans la vie »

Transformez cette pensée en : « j'ai souvent de la chance dans la vie »

Prenez le temps d'apprécier tout ce que vous avez. Vous avez de la chance.

6. Pendant l'acte sexuel, parlez-vous positivement. Détendez-vous, souriez et dites-vous que vous pouvez bander fort et longtemps pour faire plaisir à votre partenaire.
7. Passez du temps avec vos copains régulièrement pour vous détendre.
8. Si vous vous sentez stressé, arrêtez ce que vous faites et faites autre chose pendant un certain temps.
9. Ne pas regarder les films pornographiques.
10. Si le stress c'est vraiment dur à gérer: faites de l'acupuncture ou consultez un hypno thérapeute pour vous détendre. Ne prenez pas de médicaments si possible. Certains réussissent très bien à évacuer le stress en faisant l'hypnothérapie et l'acupuncture.

Droits d'auteur et avertissement

Tous droits réservés <http://www.erectionforte.com> MRC.

Les informations figurant dans ce livre digital (ebook) ne peuvent pas être reproduites sans permission préalable.

AVERTISSEMENT ET INFORMATIONS LÉGALES :

Les informations présentées ici représentent l'opinion de l'auteur à la date de la publication. Compte tenu du rythme auquel les conditions changent, l'auteur se réserve le droit de modifier ou de mettre à jour son opinion sur la base de nouvelles conditions.

Ce guide est à usage informatif seulement alors que toutes les mesures ont été prises pour vérifier l'information fournie dans ce rapport, ni l'auteur, ni ses partenaires affiliés n'assument aucune responsabilité pour les erreurs, les inexactitudes ou les omissions.

Aucune offense à des personnes ou des organisations n'est intentionnelle. Ce guide n'est pas destiné à être utilisé comme une source de conseil médical.

Les informations contenues dans ce livre digital sont à usage général uniquement

Les informations fournies dans www.erectionforte.com (MRC) et bien que nous faisons tout pour conserver une information actualisée et correcte, nous ne déclarons pas ni ne garantissons en aucune manière expresse ou implicites concernant l'exhaustivité, la précision, la fiabilité, l'aptitude ou la disponibilité relative au site web ou à son information, les produits, les services ou les graphiques rattachés contenus dans le site web pour un usage quelconque.

Toute la confiance que vous placez en de telles informations est en conséquence, strictement à vos risques.

En aucun cas nous ne sommes responsables de toute perte ou dommage en incluant et sans limitation indirecte ou collatérale toute perte ou dommage ou tout autre perte ou dommage qui pourrait découler de la perte de données ou des profits obtenus à partir de ou en relation avec l'usage de ce guide et du site web.

À l'aide de ce livre digital, vous êtes en mesure de rejoindre les autres sites web qui ne sont pas sous le contrôle de www.erectionforte.com (MRC). Nous n'avons aucun contrôle sur la nature, le contenu et la disponibilité de ces autres sites web. L'introduction de tout lien n'implique pas nécessairement une recommandation ou une adhésion aux opinions exprimées sur ces sites.