

# 14 FORMAS DE AUMENTAR NATURALMENTE TU TESTOSTERONA

Si algo se ha determinado es que la testosterona puede tener incidencia en los siguientes aspectos:

- Incremento de la masa muscular
- Agresividad o combatividad
- Aumento de fuerza muscular
- Disminuye la grasa muscular

Así pues, solo puede traer excelentes beneficios si aumentamos la concentración de esta hormona, y que mejor que sea de manera natural y económica. Aquí catorce tips para aumentar naturalmente la testosterona

## 1. Consume más Zinc

El zinc es muy importante para la producción natural de testosterona, porque previene que la testosterona se convierta en estrógeno (*la hormona femenina*) impidiendo que la enzima aromatasa haga su trabajo (mira el punto #3 abajo) además...

El zinc en sí mismo convierte el estrógeno en testosterona, y *también ayuda a producir un espermatozoides más saludable y un conteo de espermatozoides más alto, así que realmente...* Los niveles bajos de zinc pueden causar niveles bajos de testosterona.

Las comidas que son ricas en zinc incluyen las ostras (*un afrodisíaco natural*), hígado, mariscos, aves, nueces y semillas, o puedes

## 2. Come más grasas saludables

Investigaciones han mostrado que aquellos hombres que comieron dietas ricas en grasas saludables como las grasas monoinsaturadas y grasas Omega-3 tuvieron los niveles de testosterona más altos, así que...

Puedes elevar naturalmente tus niveles de testosterona añadiendo más grasas saludables, mediante la ingesta de más nueces y semillas, pescados grasos como el salmón y el atún, aguacates, olivas, aceites vegetales y mantequilla natural de maní y...



Si comes una dieta muy baja en grasa realmente te puede llevar a tener niveles bajos de testosterona, debido a que tu cuerpo necesita de las grasas saludables para producir testosterona, pero...

Esto no quiere decir que tengas que seguir una dieta con MUY ALTO contenido de grasas - sólo asegúrate que al menos el 20% al 30% de tus calorías diarias totales provengan de las grasas saludables.

### **3. Elimina grasa corporal**

Entre más sobrepeso tengas, o entre más alto sea tu porcentaje de grasa corporal, más alto serán tus niveles de estrógeno; debido a que la grasa corporal contiene una enzima llamada aromatasa, la cual convierte tu testosterona 'varonil' en estrógeno 'femenino', haciendo que tus niveles de testosterona descendan, así que... No trates de hacer dietas o de eliminar muchas calorías cuando estés tratando de eliminar la grasa corporal. Tú no querrás que tu cuerpo entre al modo de supervivencia o de aguantar hambre, si permites que entre en este estado, entonces tu cuerpo dejará de producir testosterona. Para evitar esta situación, cuando vayas a eliminar grasa y aumentar el nivel de testosterona simultáneamente...

Asegúrate de enfocarte en eliminar de 1 a 3 libras de grasa por semana, principalmente mediante rutinas para perder grasa y un plan básico de dieta

### **4. Elimina el exceso de estrógeno**

Para que elimines el exceso de estrógeno en tu cuerpo, *el cual te hace una persona más obesa y más débil*, de tal forma que tu cuerpo pueda producir naturalmente más testosterona...

- Puedes consumir más vegetales crucíferos CRUDOS, tales como el brócoli, repollo y coliflor; estos vegetales crucíferos contienen un químico llamado diindolylmetano (o DIM) que ayuda a que tu cuerpo elimine el exceso de estrógeno y...Puedes tomar un suplemento que contenga DIM para eliminar el exceso de estrógeno, o puedes consumir estas otras fuentes de vegetales crucíferos, como col de Bruselas, col china, rábanos, nabos, berzas y col rizada y...
- Puedes comer más fibra para limpiar naturalmente tu cuerpo y eliminar las toxinas que causan que tengas exceso de estrógeno, (como los xenoestrógenos del punto #5 a continuación). - La mayoría de las frutas y vegetales, nueces y frijoles, tienen un alto contenido de fibra y...



- Puedes consumir un suplemento de extracto de piel de uva roja (resveratrol), para ayudar a que tu hígado elimine el exceso de estrógeno.

## 5. Trata de evitar los Xenoestrógenos

Los xenoestrógenos son estrógenos manufacturados por el hombre que se encuentran en cosas como pesticidas, hormonas y esteroides para crecimiento artificial, purificadores de aire y contenedores plásticos; estos xenoestrógenos aumentarán tus niveles de la hormona femenina estrógeno y al mismo tiempo disminuirá los niveles de testosterona, así que...

- Come más vegetales y frutas orgánicas que estén libres de pesticidas, y si tú compras tus frutas y vegetales en cualquier tienda... asegúrate de lavarlos para disminuir la probabilidad de consumir xenoestrógenos y...
- Come carnes de animales criados naturalmente en vez de comer carne de res, cerdo y pollo e incluso leche que provenga de animales que fueron criados usando hormonas y esteroides para crecimiento artificial y...
- Usa productos de vidrio para almacenar los alimentos y el agua, y no uses plástico debido a que los productos plásticos tienden a producir xenoestrógenos que contaminarán los alimentos y el agua, especialmente cuando estos son calentados... Incluso algunas comidas enlatadas contienen protectores plásticos que contienen xenoestrógenos, y...
- No uses perfumes, colonias o purificadores de aire que contengan parabenos en sus ingredientes. Los *Parabenos* son xenoestrógenos.

**Por favor nota:** Sería muy difícil para ti tener que evitar completamente todos los xenoestrógenos, pero si sigues los otros consejos en esta página (especialmente los puntos #3 y #4) - Serás capaz de aumentar naturalmente tu testosterona, mientras al mismo tiempo, eliminas el exceso de estrógenos sin que tengas que preocuparte mucho acerca de evitar los xenoestrógenos y...

**También ten en cuenta:** Debido a que la mayoría de los xenoestrógenos se acumulan en tu grasa corporal - la mejor defensa contra los xenoestrógenos es eliminar grasa de tu cuerpo (mira el punto #3 nuevamente)

## 6. Ten al menos 6 a 8 horas de sueño cada noche

Un estudio de la universidad de Chicago mostró que los hombres que durmieron menos tiempo, tenían menores niveles de testosterona que aquellos hombres que durmieron entre 6 a 8 horas y... De acuerdo a un estudio de la universidad de Carolina del Norte... Tus



niveles de testosterona pueden bajar tanto como un 40 POR CIENTO cuando no duermes lo suficiente, y generalmente...

Tus niveles de testosterona son 30% más altos en la mañana que en la noche, y esta es la razón por la que puedes sentirte más excitado sexualmente en las mañanas, y ten por cierto que...

Una pérdida de tus erecciones matutinas, o del deseo sexual en las mañanas, puede ser una señal de que tu testosterona está descendiendo, entonces necesitas tener tus 6 a 8 horas de sueño todas las noches, porque mientras estás durmiendo...

Tu cuerpo produce la mayoría de la testosterona, y entre mejor tu duermas mayor será la cantidad de testosterona que producirá tu cuerpo mientras estés dormido; así que si llegas a tener problemas para dormir cada noche y para tener esas 6 a 8 horas de sueño de buena calidad que te ayuda a 'producir testosterona', entonces... -Mira los 33 Secretos Para Tener Dulces Sueños (en inglés)

## **7. Estrésate Menos**

Cuando estás estresado - tu cuerpo secreta una hormona del "estrés" llamada cortisol que suspende el proceso de producción de testosterona...

La investigación dirigida por el endocrinólogo de Servicio Público Matthew Hardy encontró que las hormonas del estrés como el cortisol, sobrecargan las enzimas responsables de asegurar que las células en los testículos produzcan testosterona

El cortisol también hace que tengas grasa abdominal, y ya tú sabes por el punto #3 de arriba, que entre más obeso estés, tendrás más estrógeno y menos testosterona, entonces...

Necesitas dejar de preocuparte acerca de cosas irrelevantes, evita sobre ejercitarte, controla tu temperamento y también mira estas maneras de bajar el estrés; si tienes una actitud más positiva puedes reducir tus niveles de estrés y aumentar la testosterona...

Un estudio reciente encontró que los fanáticos del equipo perdedor tenían niveles de testosterona 50 por ciento menores, después de que su equipo perdió; y los fanáticos del equipo ganador tenían niveles de testosterona hasta un 100% más altos, después de que su equipo ganó.

Si tomas un suplemento natural como Ashwagandha te puede ayudar a reducir el cortisol.

## **8. Toma entre 1000 a 1500mg de Vitamina C al día**



Si tienes dificultad para evitar el estrés - puedes empezar a tomar entre 1000 a 1500mg de Vitamina C por día porque...

- Se ha mostrado que la Vitamina C disminuye los niveles de cortisol permitiendo así que tu cuerpo produzca más testosterona, y al igual que el zinc...
- La Vitamina C reduce la enzima aromatasa que convierte tu testosterona en estrógeno.

## 9. Ejercítate como un varón

Puedes forzar tu cuerpo para que produzca una gran cantidad de testosterona si tú...

- Haces ejercicios compuestos que entrenan varios grupos grandes de músculos, tales como Cargado en dos tiempos (Power clean), Sentadillas, Press de Banca, Levantamiento en peso muerto, Dominadas, Fondos, y Press Militar. Y todavía puedes hacer ejercicios de aislamiento como extensiones de tríceps, curl de bíceps, o aperturas de pecho para lograr definición de ciertos músculos. Ahora, si estás tratando de elevar tu testosterona y formas más músculos rápidamente, entonces - quédate con los ejercicios compuestos y...
- De acuerdo a un estudio sueco... Para que obtengas la máxima elevación de tus niveles de testosterona cuando estés realizando tus ejercicios compuestos debes... Asegurarte de usar pesas pesadas, que te permitan que sólo hagas entre 3 y 5 repeticiones por serie; también debes hacer entre 5 a 8 series de cada ejercicio compuesto que hagas, pero...
- También deberás limitar el tiempo de duración de tus rutinas con ejercicios compuestos a 1 ó 2 horas; así que sólo haz 1 ó 2 ejercicios compuestos seguidos por unos cuantos ejercicios aislados opcionales, 2 veces por semana (*lunes y jueves por ejemplo*), y en cuanto a quemar grasa...
- Evita 'el cardio delicado', es decir, aquel cardio donde caminas o corres durante largos periodos de tiempo, en lugar de hacer eso, empieza a hacer ejercicios cardio más varoniles, tales como carreras en colina cuesta arriba y el entrenamiento por intervalos, unas 3 ó 4 veces por semana; también limita los ejercicios cardiovasculares delicados de larga duración, a sólo 2 veces por semana, y...
- Asegúrate que descanses mucho mejor de lo que te ejercitas, porque se te sobre ejercitas esto te llevará a tener mayores niveles de cortisol y a niveles más bajos de testosterona, (mira el punto #7 nuevamente); después que te hayas ejercitado como



un hombre, necesitarás dormir más de 8 horas para permitir a tu cuerpo que se recupere y que produzca más testosterona, (mira el punto #6 otra vez), y...

## **10. Trata de estar tan Estimulado Sexualmente como sea posible**

Si actualmente no te estás sintiendo sexualmente estimulado (*especialmente si eres mayor de 40 años*)... Entonces puedes elevar dramáticamente tus niveles de testosterona si logras sentirte estimulado sexualmente con una mayor frecuencia, así que básicamente...

Necesitas empezar a hacer casi cualquier cosa que esté a tu alcance para que puedas tener una erección sexualmente estimulante que sea '*Libre de Viagra*'; además, científicos alemanes encontraron que por sencillamente tener una erección, esto causará que tus niveles de testosterona en circulación se eleven significativamente; También, mira cómo estos otros 3 estudios prueban cuánto puede aumentar tu testosterona después de tener estimulación sexual...

En un estudio realizado por el Instituto Ludwig Boltzmann para la Etología Urbana en Viena... 10 hombres vieron una película pornográfica de 15 minutos, y se encontró que la testosterona de estos hombres aumentó un 100 por ciento después de eso.

Otro estudio publicado por Psiconeuroendocrinología usó películas con contenido sexual en 9 hombres, y se encontró que sus niveles de testosterona aumentaron dentro de los siguientes 10 minutos de la excitación sexual.

En un estudio publicado en los Archivos de Comportamiento Sexual... se midieron los niveles de testosterona en 8 hombres durante 3 horas cada 15 minutos, antes, durante y después de mostrarles una película con contenido sexual explícito, y se encontró que hubo un aumento promedio del 35% en sus niveles de testosterona, entonces...

Si no tienes estímulo sexual durante largos períodos de tiempo, realmente puede hacer que disminuyan tus niveles de testosterona, así que si para ti es difícil llegar a sentirte sexualmente estimulado... Entonces puedes hacer las otras 12 cosas explicadas en esta página para que aumentes tus niveles de testosterona; esto a su vez aumentará tu libido, o deseo sexual, para que puedas llegar a sentirte estimulado sexualmente mucho más fácilmente, y/o...

Puedes tomar un suplemento como Afrodisiaco de Epimedium (Horny Goat Weed) para que puedas sentirte estimulado sexualmente de una manera mucho más fácil y también para que eleves tus niveles de testosterona.



## 11. Trata de consumir suficientes vitaminas A, B y E

Las Vitaminas A, B y E (junto con la Vitamina C y el zinc) son esenciales en la producción de testosterona, y si no consumes suficientes Vitaminas A, B, y E te llevarán a tener niveles más bajos de testosterona, pero... Si tú consumes suficiente cantidad de vegetales y frutas, carnes magras y nueces, entonces no deberías preocuparte demasiado por tener que suplementar tu dieta con una cantidad extra de vitaminas A, B y E.

## 12. No dejes sobrecalentar tus testículos

Para que tus testículos funcionen mejor y produzcan la máxima cantidad de testosterona, necesitan estar entre 94° a 96°F, o aproximadamente a una temperatura que sea 2 grados más baja que tu temperatura corporal, entonces...

Si usas ropa interior o pantalones muy ajustados, o tomas baños CALIENTES por mucho tiempo, o haces cualquier otra cosa que pueda sobrecalentar tus testículos... Esto podría inhibir tu producción de testosterona, así que es mejor que uses ropa no tan ajustada como los bóxers, previniendo así el sobrecalentamiento de tus testículos. ¿También sabías que...

Si tienes exceso de grasa en el cuerpo, esto también podría sobrecalentar tus testículos?, entonces fíjate nuevamente en el punto #3 para que sepas cómo quemar grasa.

## 13. No bebas Alcohol ni consumas Toronja

Incluso si son sólo 2 bebidas al día... El alcohol hace que sea más difícil que tu hígado desdoble el estrógeno, lo cual a su vez causa que tus niveles de estrógeno aumenten y que también disminuyan tus niveles de testosterona; por consecuencia de esto, es posible que te vuelvas menos masculino haciendo que pierdas vello púbico y facial, que tengas senos del hombre y hasta te vuelvas impotente, y...

El alcohol disminuye los niveles de zinc en tu cuerpo, (mira al punto #1 nuevamente), y la toronja, al igual que el alcohol puede hacer que tu hígado tenga dificultad de desdoblar el estrógeno.

## 14. Aumenta tu Testosterona por un 40% con D-Aspartato

El D-Aspartato es un aminoácido que es producido por tu glándula pituitaria y por tus testículos, que aumenta la producción de testosterona, además...

El D-Aspartato también aumenta la producción de espermatozoides. Y la *Revista de Endocrinología y Biología Reproductiva* reportó que aquellos **hombres que cada mañana tomaron 3 gramos de D-Aspartato, aumentaron sus niveles de testosterona en 40%**