

10 Aphrodisiaques Naturels Et Puissants

Merci d'avoir téléchargé mon ebook gratuit « **10 Aphrodisiaques Naturels Et Puissants** ».

Les techniques les plus naturels et efficaces pour **améliorer ses érections** sans des pilules ou des ordonnances c'est d'agir selon les conseils et les informations dans ce guide.

Vous Allez Apprendre..

Vous découvrirez les techniques entièrement naturelles pour avoir des **érections fortes, durables et naturelles**.

Vous apprendrez quels sont:

- **Les 10 aliments les plus efficaces pour la libido masculine**
- **Les 10 produits naturels à base de plante pour les érections fortes**
- **Une Recette Aphrodisiaque Naturel Pour L'Homme**

Ce Guide

Vous pouvez envoyer ce guide gratuit aux autres si vous voulez. Si vous souhaitez utiliser le contenu, il faut reconnaître les droits d'auteur en tant que www.libidohomme.com

Jeff Winston est chercheur, conseiller et auteur du programme de 10 étapes pour améliorer les érections: www.erectionforte.com

Produits Aphrodisiaques

Vous trouverez des liens vers des produits à base de plante que je recommande dans ce guide.

Je vous fournis ces informations à titre informatif dans le but de simplifier votre recherche.

Ces produits sont optionnels pour vous mais peuvent vous aider à augmenter la libido dans moins de temps.

Aliments Naturels Aphrodisiaques

Pour être plein d'énergie sexuelle, vous devez manger plus de certains aliments et en éviter d'autres.

Manger plus d'aliments qui vous aident à développer une forte libido masculine vous bénéficiera dans d'autres aspects de votre vie aussi. Vous aurez plus de vitalité d'une façon générale.

1. **Des Oeufs** Les œufs augmentent la libido car on y trouve des vitamines B5 et B6. Les œufs aident votre corps à régler vos hormones naturellement et aident le foie à désintoxiquer le corps plus rapidement.
2. **Des Nois Et Des Graines** Les amandes et les noix de pins augmentent le niveau d'hormones sexuelles chez l'homme. Les graines de citrouille sont efficaces à cause de leur niveau élevé de zinc. Le zinc stimule la libido masculine.

3. **De L'Asperge** Ceci est riche en vitamines et minéraux qui augmentent la testostérone chez l'homme ; surtout grâce à la présence de la vitamine E.
4. **Du Poisson** Le poisson contient des traces de l'huile Omega 3 qui est important pour la circulation sanguine. Une bonne circulation sanguine est importante pour les érections.
5. **Les Bananes** Ce fruit contient de la vitamine B et du potassium pour aider la libido à mieux trouver son équilibre.

6. **Les Avocats** Les avocats sont similaires aux bananes pour leurs niveaux élevés de la vitamine B, du potassium et de l'acide folique. Tous sont importants pour l'équilibre et la santé sexuelle.
7. **Les Figues** Des forts niveaux d'acides aminés augmentent le niveau d'oxyde nitrique dans le corps. Ceci détend les vaisseaux sanguins pour améliorer les érections.
8. **Du Céleri** Le céleri contient de l'androstérone, une phéromone qui peut exciter votre partenaire pour stimuler la libido naturellement.

9. **Des Huitres** L'aphrodisiaque le plus connu, les huitres sont très riches en zinc, ce qui est nécessaire pour maintenir des forts niveaux de testostérone.
10. **Des Fraises** Les fraises ont des niveaux de zinc très élevés.
11. **Le Brocoli** Ce légume réduit les niveaux d'estrogène chez l'homme et aide la testostérone libre à dominer.
12. **Le Steak** Le steak augmente la testostérone, tout avec le zinc, les protéines le fer et le magnésium. N'en mangez pas trop, mais de temps en temps.

10 Produits Aphrodisiaques Naturels Et Puissants

De nos jours c'est facile à trouver des informations concernant les compléments alimentaires ou **aphrodisiaques naturels** qui augmentent la libido et qui donnent des érections fortes naturellement.

Ces produits naturels sont de très bons alternatives face aux médicaments coûteux mais comment pouvez-vous en profiter au maximum ?

La façon dont on en profite c'est de **commencer avec une cure de 3 mois d'un même produit aphrodisiaque naturel**.

Plus tard, vous pouvez prendre **plusieurs** compléments alimentaires différents pour varier et pour faire réagir le corps aux effets. Si vous en prenez **plusieurs** et vous les variez, leur efficacité est améliorée car votre corps ne s'y habituera pas.



Comment peuvent-ils stimuler la libido masculine ?

Il existe de nombreux compléments alimentaires différents, et chacun a des propriétés différentes.

Certains entre eux poussent votre corps à produire davantage d'hormones sexuelles.

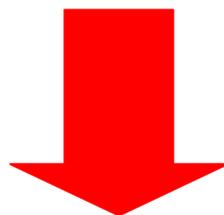
Vous vous sentirez énergique avec une forte circulation sanguine autour de votre pénis et plus de désir sexuel.

Pendant combien de temps faut-il prendre des compléments ?

Les compléments peuvent-être pris pendant quelques mois, jusqu'au moment où la libido se maintient en bonne forme naturellement.

A ce moment-là, c'est à vous de décider si vous continuez à prendre des compléments.

Certains de ces compléments agissent en tant qu'aphrodisiaques naturels et peuvent donner du **plaisir intense** au moment de l'acte sexuel.



1. Tribulus Terrestris

Le tribulus peut augmenter la testostérone rapidement et les effets peuvent être sentis dans les 3 jours qui suivent. Efficace pour les érections et la musculation.

2. Ginseng

Le ginseng augmente l'énergie sexuelle et le désir en améliorant la testo et la circulation. Le ginseng aide aussi à réduire le stress.

3. Tongkat Ali

Le tongkat ali booste la testostérone très vite et peut provoquer des érections bien fortes et durables tout comme le tribulus.

4. Muira Pauma

Une aphrodisiaque connu, le muira pauma rend le sexe plus sensible au contact et peut bien réduire la période réfractaire chez l'homme.

5. Ginkgo Biloba

Le ginkgo biloba améliore la circulation et l'énergie d'une façon générale, dilatant les vaisseaux sanguins pour une érection forte.

6. L-Arginine

En augmentant l'oxide nitrique dans le corps, le l-arginine crée un flux sanguin plus fort vers le pénis pour une érection durable.

7. L'Epimedium

Aussi connu par le nom de Horny Goat Weed, cette herbe était découverte par un berger qui a remarqué que ça augmente la fertilité et la libido des animaux.

8. Le Zinc

Le zinc augmente le volume de sperme et est bénéfique pour la santé sexuelle de l'homme.

9. Le Maca

Le maca peut être efficace pour réduire le stress et augmenter l'énergie. Le maca n'est pas un boosteur d'hormones.

10. Yohimbe (Bois Bandé)

Peut-être l'aphrodisiaque le plus connu aux français, l'efficacité du bois bandé est prouvé par des études. Le résultat : des érections fortes et sensibles.

Le Meilleur Produit Aphrodisiaque Naturel

Produit	Résumé	Prix
Male Extra 	<p>Le Male Extra combine plusieurs produits qui augmentent la testo, le flux sanguin vers le pénis et le désir en même temps.</p> <p>C'est le produit naturel idéal pour commencer à avoir des érections fortes et durables avec des orgasmes intenses.</p> <p>Plus d'informations :</p> <p>http://libidohomme.com/maleextra</p>	27€ par mois soit 0.89 € par capsule pour une grande commande
Ingrédients	Efficacité	
Tribulus Terrestris	Bon pour la concentration et l'énergie, le Tribulus est également un fort remonteur de testostérone.	
Tongkat Ali	Utilisé par ceux qui souhaitent augmenter la testostérone rapidement, le Tongkat Ali c'est idéal pour les hommes faibles en énergie sexuelle et peut donner des érections fortes et durables grâce à la remontée de testostérone (le faible niveau de testostérone c'est une cause commune de l'impuissance)	
Ginseng	Des études scientifiques ont prouvé son efficacité pour traiter l'impuissance et pour augmenter d'une façon générale l'énergie, y compris l'énergie sexuelle.	
Maca	Le maca n'est pas tout à fait un produit érectile mais peut bien augmenter le désir et la libido comme complément alimentaire. Cette plante a de fortes valeurs nutritionnelles et peut réduire le stress chez l'homme (le stress étant une cause majeure de l'impuissance masculine).	
L-Arginine	Ce stimulant libido naturel est un acide aminé et aide votre corps à produire de l'oxyde nitrique, ce qui stimule à l'afflux sanguin vers le pénis.	
<u>SITE OFFICIEL Male Extra</u>		

La Recette Aphrodisiaque Idéale Pour La Libido



Il existe une excellent façon de donner une booste à la testostérone et ainsi à la libido, pour produire plus de désir et des érections très fortes. Comment faire?

La Soupe Au Brocoli, Chou-fleur, Œufs Et Pomme De Terre

Ceci vous étonnera peut-être, car ces légumes ne sont pas très exotiques et vous ne voyez pas d'aphrodisiaque connu tels que le gingembre et les huîtres dans cette recette.

Pourquoi cette recette vous donnera des érections très fortes et durables dans les heures qui suivent et même jusqu'au lendemain? Je vous expliquerai pourquoi les ingrédients fonctionnent tellement bien.

Le Brocoli Et Le Chou Fleur

Ces deux super légumes contiennent des indoles; des substances qui réduisent l'estrogène dans le corps d'un homme et permettent que la testostérone libre puisse s'augmenter. La testostérone libre est l'hormone sexuelle principale chez l'homme et est responsable pour notre énergie sexuelle et en partie, pour nos érections.

Des Œufs

Les oeufs contiennent les vitamines B5 et B6 qui aident le corps à régler les niveaux d'hormones naturellement.

Les Pommes De Terre

Les pommes de terre ne sont pas connues en tant qu'aphrodisiaque naturel, mais sont nécessaires pour se donner de l'énergie physique.

La Recette Aphrodisiaque – Comment Faire – Temps De Cuisson 25 Minutes

Les ingrédients pour 1 homme:

- 3 pommes de terre, taille moyenne
- 1 ou 2 oeufs selon préférence personnelle
- De la crème fraîche
- Du sel et du poivre
- Une demi-fleur de brocoli
- Un demi chou fleur
- Du beurre
- De l'ail
- 1 bouillon

La préparation

Mettez les pommes de terre à bouillir pendant 15-20 minutes, jusqu'à qu'ils soient juste cuites (vérifiez avec un couteau).

Cuire le brocoli et le chou-fleur à la vapeur si possible; surtout ne les cuisez pas trop. Il faut que ces légumes restent à moitié crus.

La Cuisson

Dans une grande poêle, rajouter du beurre et de l'ail, un bouillon avec un peu de sel et poivre, et chauffer doucement.

Pendant que vous chauffez la poêle, mettez les légumes cuites (presque cuites), le brocoli, les pommes de terre et le chou fleur dans un blender et les mixer. Rajouter un peu de crème fraîche pour que cela devienne plus liquide.

Une fois terminé avec le blender, verser le contenu dans la grande poêle où vous chauffez déjà l'ail et le beurre. Ensuite, rajouter de la crème fraîche encore et une cuillère de beurre et 1 ou deux oeufs que vous mélangez bien. Rajouter plus de poivre selon votre goût.

Chauffez légèrement et surtout ne pas trop chauffer!

Trop chauffer ou trop cuire pendant longtemps réduira les effets aphrodisiaques de cette soupe. Il est donc très important que les légumes restent aussi crus que possible, sans que la soupe contienne des morceaux durs.

Copyright Et Dégagement De Responsabilité

Copyright 2011 <http://www.libidohomme.com> Jeff Winston.

Les informations dans cet ebook ne peuvent être reproduites sans permission.

Libidohomme.com prend le plus grand soin au regard de la fiabilité et de la rapidité de l'information dans ce guide « *10 Techniques Pour Avoir Une Libido Puissante* ». Cependant, des erreurs ou omissions peuvent se produire. Libidohomme.com n'est pas responsable de ces erreurs ou inexactitudes. Naturellement, dès constatation de l'erreur ou de l'inexactitude, nous y remédierons dans le plus bref délai.

Le contenu présenté dans cet ebook n'est donné qu'à titre indicatif. Cet ebook ne doit pas être utilisé comme base d'une décision ou d'une action. Vous êtes priés de consulter des conseillers professionnels dans le domaine approprié en ce qui concerne la validité de tout aspect particulier du contenu. Ce site fournit des informations sélectionnées sur des maladies et leurs traitements. De telles informations ne doivent pas être interprétées comme conseil médical et ne doivent pas se substituer à l'avis d'un professionnel de santé.

Les informations contenues dans cet ebook sont fournies en l'état et Libidohomme.com n'apporte aucune garantie ni expresse ni implicite y compris, mais sans y être limité, les garanties implicites de valeur marchande, d'aptitude à répondre à une utilisation ou de non-contrefaçon. Le site Libidohomme.com n'apporte aucune garantie de quelque sorte que ce soit en ce qui concerne la complétude, l'exactitude, le degré d'actualité, la disponibilité, la fonctionnalité et la conformité aux lois en vigueur. En utilisant ce site, vous acceptez le risque que les informations puissent être incomplètes ou inexactes ou bien qu'elles puissent ne pas répondre à vos besoins.

Le site Libidohomme.com décline toute responsabilité pour tout dommage direct, indirect, accessoire, immatériel, punitif et spécial ou tout autre dommage, opportunité manquée, bénéfice perdu ou toute autre perte ou dommage de quelque sorte que ce soit. Cette limite inclut tout dommage ou virus qui pourrait toucher votre matériel informatique.

Le présent ebook peut contenir des liens vers d'autres sites pour la commodité des utilisateurs. Nous pensons que ces sites peuvent fournir des informations utiles. Cependant, le site Libidohomme.com n'assume aucune responsabilité quant au contenu des sites liés. Libidohomme.com n'a aucun contrôle sur les informations que vous choisissez de fournir à ces sites. La politique en matière de protection de la confidentialité décrite ici ne s'applique pas aux sites liés.

Nous ne pouvons garantir que tous les produits décrits seront ouverts ou disponibles en permanence, sauf si nous l'indiquons et le garantissons expressément.

Le site Libidohomme.com se réserve le droit d'apporter toute modification concernant cet ebook.