

## **07. Aumenta el tamaño de tu pene, fortalece tus erecciones y adquiere dominio sobre la eyaculación**



Vídeos, fotografías, audio, asesoramiento online, ....

**[www.crecimiento-personal.com](http://www.crecimiento-personal.com)**

## CÓNTENIDO

<b>AVISO LEGAL</b> .....	<b>4</b>
<b>0.1. BIENVENIDO</b> .....	<b>5</b>
<b>0.2. CONSIDERACIONES A TENER PRESENTES</b> .....	<b>7</b>
<b>0.3. LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN Y SALUD EN EL CRECIMIENTO DEL PENE..</b> <b>10</b>	
EL AGUA .....	11
LA DIETA EQUILIBRADA .....	11
ALIMENTOS QUE TE MANTENDRÁN EN UN BUEN ESTADO DE ÁNIMO: .....	12
ALIMENTOS CONTRAPRODUCENTES .....	12
VITAMINAS, MINERALES Y SUPLEMENTOS. ....	13
SUPLEMENTOS PARA UN MEJOR RENDIMIENTO SEXUAL. ....	14
DIETA DE ADELGAZAMIENTO BASADA EN LA MEDICINA HOMEOPÁTICA.....	16
<b>0.4. LA RESPIRACIÓN ES FUNDAMENTAL EN EL CRECIMIENTO DEL PENE.....</b> <b>18</b>	
EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN GENERALES .....	18
MIENTRAS ESTÁS HACIENDO JELQUING .....	18
FUNDAMENTOS DE LA RESPIRACIÓN .....	19
RESPIRACIÓN ABDOMINAL.....	19
<b>0.5. LA IMAGINACIÓN CREATIVA. ....</b> <b>22</b>	
VISUALIZACIÓN.....	22
AFIRMACIONES .....	24
ALARGAMIENTO DEL PENE MEDIANTE HIPNOSIS.....	24
<b>06. CÓMO MEDIR EL PENE</b> .....	<b>28</b>
MIDIENDO LA LONGITUD EN ESTADO FLÁCIDO .....	28
MIDIENDO LA LONGITUD EN ESTADO ERECTO.....	29
MIDIENDO LA CIRCUNFERENCIA EN ESTADO ERECTO .....	30
CALCULANDO EL VOLUMEN DEL PENE.....	30
.-CUADERNO DE MEDIDAS- .....	32
<b>1. NIVEL 1</b> .....	<b>44</b>
1.0. INTRODUCCIÓN A LOS EJERCICIOS .....	45
1.1. CALENTAMIENTO .....	46
1.2. ESTIRAMIENTOS.....	49
1.3. JELQING O EJERCICIOS DE “ORDEÑAR” .....	52
1.4. EJERCICIOS KEGELS O PC.....	57
1.5. MASAJE TESTICULAR.....	64
1.6. RESUMEN ESQUEMÁTICO DEL NIVEL 1 DEL CURSO.....	66
1.7. PREGUNTAS Y RESPUESTAS MÁS FRECUENTES .....	67
<b>2. NIVEL 2</b> .....	<b>68</b>
<b>3. NIVEL 3</b> .....	<b>73</b>
<b>4. NIVEL 4</b> .....	<b>78</b>
<b>5. NIVEL 5</b> .....	<b>83</b>
<b>6. NIVEL 6</b> .....	<b>88</b>
<b>7. MANTENIMIENTO</b> .....	<b>93</b>
<b>8. ARTÍCULOS Y LECTURAS COMPLEMENTARIAS</b> .....	<b>98</b>
LOS GENITALES MASCULINOS CONSIDERADOS ANATEMA .....	98
<b>9. BIBLIOGRAFÍA SOBRE EL PENE, SU TAMAÑO, ALARGAMIENTO. HECHOS Y MÉTODOS COMPROBADOS.....</b> <b>108</b>	
• EN ESPAÑOL .....	108
EN INGLÉS:.....	108

**PARA ACCEDER A TODOS LOS  
CONTENIDOS DEL CURSO (VÍDEOS,  
TEMAS, EJERCICIOS, AUDIO, FORO,  
CONSULTAS DURANTE UN AÑO...)  
RELLENAR LA FICHA DE RESERVA DE  
PLAZA QUE HAY EN:**

[http://www.crecimiento-personal.com/formulario\\_reserva.htm](http://www.crecimiento-personal.com/formulario_reserva.htm)

(ELEGIR EL CURSO N° 7)