



LA VÉRITÉ SUR LA TESTOSTÉRONE



Guide de Démarrage Rapide

Par : Dr Richard Cohen, M.D. et
Mike Geary, Spécialiste Diplômé en Nutrition

Optimisation Hormonale de votre Santé

~ Guide de Démarrage Rapide ~



Vous devriez savoir maintenant que votre niveau de testostérone est inextricablement lié à votre santé globale, votre longévité et votre vitalité. Et que l'ensemble de votre chaîne hormonale est aussi solide que son maillon le plus faible. Une des choses les plus importantes que ce programme peut faire pour vous est de vous fournir les connaissances et la direction dont vous avez besoin pour

identifier et renforcer vos maillons faibles hormonaux. Bon nombre de décisions les plus simples que vous prenez consciemment et inconsciemment chaque jour peuvent avoir un effet puissant sur le renforcement ou l'affaiblissement de votre système hormonal masculin.

Le Guide de Démarrage Rapide sur la page suivante vous donnera une série de mesures que vous pouvez prendre pour maximiser votre santé cellulaire et restaurer votre santé hormonale. La plupart des étapes ne requièrent aucune véritable explication. Des détails sur ces mesures et bien plus encore sont fournis dans la section **Programme Etape par Etape**.

Tandis que de nombreuses recommandations peuvent nécessiter des changements d'habitude, aucune ne devrait être trop éprouvante. Mais n'essayez pas d'y remédier en même temps. Choisissez quelques-unes des plus faciles pour commencer. Relevez le défi en vous attaquant à une ou deux de plus après une période d'adaptation initiale à intervalles réguliers.

Gardez à l'esprit que ce n'est pas une course. Atteindre une santé hormonale optimale est un processus progressif qui prendra du temps. Sachez que chaque étape que vous faites aura un effet cumulé sur votre santé à long terme. Vous allez commencer à paraître, vous sentir, et agir un peu mieux chaque jour une fois que vous aurez commencé à prendre en charge votre santé hormonale une fois pour toutes. Au moment où vous avez atteint la fin de la liste de vos actions (que ce soit dans les six semaines, six mois, ou même six ans) votre vie sera changée pour le meilleur.

N'oubliez pas, qu'il n'y a pas de solution miracle ou de porte de sortie facile. Comme dit le proverbe, "Rome ne s'est pas faite en un jour". Gardez le cap et continuez à suivre le programme. Soyez patient avec vous-même et avec votre corps; donnez lui le temps de s'adapter et de réagir aux changements qui améliorent votre santé. Lorsque vous atteignez la ligne d'arrivée, voici une liste partielle des choses



auxquelles vous pouvez vous attendre :

- Amélioration des performances athlétiques
- Amélioration du temps de récupération – moins de douleurs articulaires, raideurs et douleurs musculaires
- Augmentation de la masse maigre musculaire et diminution des corps gras
- Amélioration de la libido et de la fonction sexuelle
- Sensation d'être plus calme, plus résistant à la tension et plus positif sur votre vie

Bref Rappel : l'objectif du programme est la santé cellulaire optimale, l'exigence essentielle pour une virilité maximale.

Soyez Totalement l'Homme Que Vous Devez Être : Guide de Démarrage Rapide

Dormez et récupérez pleinement.

- * Dormez huit bonnes heures chaque nuit. Éteignez toutes les lumières (même les horloges) pour créer une obscurité totale.
- * Eteignez tous les appareils électroniques une heure avant le coucher.
- * Prenez dix respirations lentes et profondes par le nez deux fois par jour. Inspirez six secondes, maintenez quatre secondes, expirez pendant huit secondes).
- * Levez-vous de votre fauteuil au moins une fois toutes les heures pendant la journée
- * Marchez pieds nus dans l'herbe ou le sable.
- * Allongez-vous au soleil pendant 15 minutes sans protection solaire, avec vos jambes, bras et torse exposés.

Évitez les toxines.

- * Remplacez vos articles de toilette conventionnels avec des versions organiques/bio, sans parabènes.
- * Manger uniquement des variétés bios des aliments de la "Douzaine de Sales Aliments".

- * Évitez strictement de manger du soja et tous les produits OGM, en particulier le maïs, le soja et le colza.
- * Évitez l'alcool fort.
- * Limitez votre consommation de vin et/ou de bière à quatre verres par semaine, et pas plus de deux fois par jour.
- * Gardez votre téléphone portable sous tension hors de votre poche de pantalon.
- * Portez des caleçons boxer, pas des slips.

Pratiquez le plaisir.

- * Ayez des rapports sexuels au moins deux fois par semaine.

Déplacez-vous comme nos ancêtres primitifs, soulevez des choses lourdes, allez vite, ou marchez lentement

- * Effectuez au moins quatre minutes d'intervalles cardiovasculaires de haute intensité tous les quatre à cinq jours.
- * Effectuez au moins quatre minutes de squats ou de tractions de haute intensité tous les quatre à cinq jours.
- * Dans la salle de musculation, soulevez des charges plus lourdes moins souvent.
- * Faites une promenade plus longue, une randonnée, une baignade ou une balade facile à vélo quelques fois par semaine.
- * Limitez tout entraînement cardiovasculaire d'intensité moyenne à moins de 30 minutes deux fois par semaine.

Défiez votre dopamine.

- * Trouvez quelque chose que vous aimez faire et faites-le presque tous les jours (même si c'est seulement pour 15 minutes).
- * Prenez des risques excitants de sécurité sur une base régulière.
- * Participez à un sport, jouez à un jeu, ou acceptez un nouveau défi.

Nourrissez votre corps.

- * Remplacez votre multivitamine synthétique avec un concentré d'aliments entiers biologiques.
- * Prenez 20 minutes de soleil en milieu de journée et/ou prenez 4000 UI de vitamine D3 par jour.
- * Prenez 2400 mg d'EPA/DHA d'une source pure de triglycéride d'huile de poisson.
- * Prenez une "boisson énergétique" quotidiennement (cherchez la recette dans la section du programme complet).
- * Prenez une cuillère à soupe d'huile de noix de coco et une cuillère à soupe d'huile d'olive chaque jour.

Devenez mince en mangeant de la vraie nourriture

- * Éliminez tous les sucres transformés ou les édulcorants artificiels, y compris le sirop de maïs, le fructose ou le jus de fruits.
- * Arrêtez de manger du blé.
- * Mangez du brocoli, le chou, du chou-fleur, des choux de Bruxelles, et/ou des champignons de Paris tous les jours.
- * Mangez des betteraves, du chou frisé, de la blette, des épinards, des grenades, des myrtilles, et/ou du chocolat noir (plus de 75%) chaque jour.