

Salud masculina

6 Pasos para **boostear** la **salud reproductiva** de tu pareja

SABÍAS QUÉ....

La principal causa no física de desbalance hormonal entre los hombres es el estrés.



1.- La pérdida de peso

Puede mejorar significativamente la salud cardiovascular y la vitalidad junto con un impacto positivo en la salud y la función sexual. La obesidad se correlaciona con niveles bajos de testosterona. La dieta y el ejercicio son los mejores remedios para regular las hormonas, perder peso y, por lo tanto, optimizar su salud. Y, ¿me olvidé de mencionar erecciones saludables?

2. Las modificaciones de la dieta pueden ayudar a reducir el peso y regular la producción de hormonas

Especialmente al reducir la cantidad de azúcares procesados, carbohidratos y fast foods. El azúcar afecta los niveles de sensibilidad a la insulina. También aumenta los marcadores inflamatorios en el cuerpo. La desregulación de la insulina, al igual que lo que se experimenta con los picos de azúcar, tiene un impacto negativo en la síntesis y producción de testosterona.

My wish is to be
Pregnant

Jas
health
coach



3.- Ejercicio

¡Pero no solo cualquier ejercicio! Los estudios han demostrado que la incorporación de un entrenamiento de intervalo de alta intensidad, o HIIT, a la semana aumenta los niveles de testosterona, la síntesis de proteínas y regula mejor el azúcar en la sangre.

4.- Controla el estrés

En la conferencia anterior, profundizamos en los impactos del estrés y las hormonas masculinas, y también cómo aplicar la meditación en la práctica. El estrés produce más cortisol, que roba a su cuerpo los precursores necesarios responsables de la síntesis de Testosterona.

5.- Sueño

Mientras duerme, su cuerpo descansa y se repara. Los niveles de testosterona y la producción de esperma son más activos durante el sueño. Un estudio demostró que dormir tan poco como 5 horas puede reducir los niveles de testosterona en un 10-15% en hombres jóvenes sanos.

6.- Vitamina D

Los receptores de vitamina D se encuentran en los testículos, la glándula pituitaria y el hipotálamo. Los niveles más bajos de vitamina D se han asociado con niveles más bajos de testosterona y más en hombres obesos y diabéticos.

My wish is to be
Pregnant

Jas
health
coach

Yaz
health
coach

My wish is to be
Pregnant



PROGRAMA 2022

www.healthcoachyaz.com

 Raíces by Health Coach Yaz

 @Health Coach Yaz