



**MAJSTER EREKCIE**

**MARTIN ČIERNIK**

Názov titulu: Majster erekcie  
Autor knihy: © Martin Čiernik  
Ilustrácie & Foto: Pixbay, Fotobanka  
Obálka: © Zuzi Maat  
Vydanie: Prvé  
Copyright © 2019 Martin Čiernik

Toto dielo je výhradným duševným vlastníctvom autora Martina Čiernika v zmysle Autorského zákona, zákona č. 185/2015 Z. z. v platnom a účinnom znení a jedine autor má k týmto dielam výhradné osobnostné a majetkové práva v zmysle ust. §§ 19 a 20 citovaného zákona. Predávajúci ako nadobúdateľ licencie od autora predáva diela autora s jeho súhlasom výhradne na osobné účely spotrebiteľov. Kupujúci – spotrebiteľ je oprávnený používať poskytnuté produkty výhradne na vlastné osobné účely, t. j. na účel, ktorý nie je priamo a ani nepriamo obchodný. Kupujúci – spotrebiteľ nie je oprávnený produkty nijakým spôsobom sprístupňovať novej verejnosti, t. j. šíriť a ani sprostredkovať tretím osobám, nie je oprávnený produkty spracovať, pozmeniť, rozmnožovať a verejne rozširovať bez súhlasu autora.

Pre prípad porušenia autorských práv autora akoukoľvek formou a spôsobom, je predávajúci (ako aj samotný autor) oprávnený požadovať od Kupujúceho zmluvnú pokutu, ktorá bude vypočítaná ako súčin ceny on-line produktov v čase uzavretia zmluvy a osôb, ktorým boli on-line produkty Predávajúceho sprístupnené prostredníctvom neoprávnenej činnosti kupujúceho.

ISBN PDF: 978-80-570-1345-7  
ISBN EPUB: 978-80-570-1346-4  
ISBN MOBI: 978-80-570-1347-1

# Obsah

## Úvod

### Od čoho závisí kvalita tvojej erekcie a čo jej prospieva?

#### 1. HORMÓNY

#### 2. STRAVA

#### 3. ŠPORT

#### 4. SPÁNOK

#### 5. ODDYCH/RELAX

#### 6. OTUŽOVANIE

#### 7. PSYCHIKA

### Čo ešte môžeš urobiť ihneď aj ty sám, aby si sa cítil psychicky lepšie?

### Prekonávanie komfortnej zóny

### Zdravá prostata

### EXTRA TIPY

# Úvod

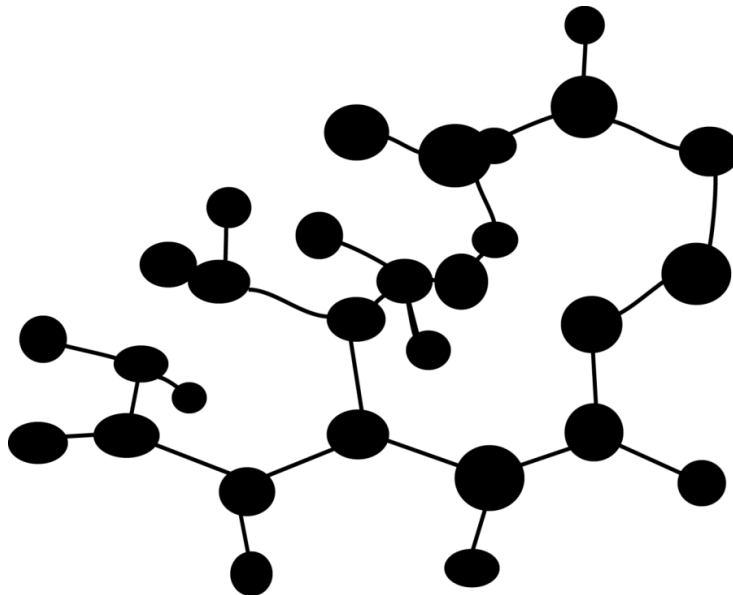
Mnoho ľudí si myslí, že keď má zdravotný problém napríklad s chrbticou, stačí, ak budú hľadať príčinu v oblasti, kde ich chrbtica bolí. Ich problém pomíne, ak pôjdu na nejakú masáž alebo do wellnessu. Možno DOČASNE príznaky pomínú, ale nie ich príčina. Po dobrej masáži sa človek cíti ako znovuzrodený, to je fakt. Čo sa však deje počas masáže? V skratke a laicky, zvyšuje sa pružnosť a prekrvenie v oblasti podkožných tkanív a svalov, čoho výsledkom je väčšie okysličenie a vyživovanie. Ak máme vo svaloch tzv. spazmy (záškľby, stuhnuté miesta), masér nám ich pomocou hmatov uvoľní a my si uvedomíme úžasný pocit uvoľnenia. Škoda však, že to nevyrieši náš skutočný problém, ktorý býva väčšinou fyziologický. Preto treba zmeniť napríklad náš pohybový stereotyp, prípadne začať s kompenzačnými cvičeniami a s vhodným športom. Masáž je ako doplnok regenerácie perfektná vec, no nemala by byť primárnym pilierom starostlivosti o naše zdravie. Naše telo je jeden celok, a preto naše problémy, napríklad so spomínanou chrbticou, môžu byť zapríčinené pokojne aj plochými nohami. Telo je síce poprepávané fasciami, svalmi, šľachami, cievami, kosťami či rôznymi kĺbmi, no v konečnom dôsledku je to jeden fascinujúci sebestačný celok, ktorý má dve základné potreby – PREŽIŤ A ROZMNOŽIŤ SA. Pokiaľ tvoj problém (v tomto prípade bolesť chrbtice) nie je stav ohrozujúci život, telo to primárne nerieši. Pomocou masáže sa ti ploché nohy nevyliečia, iba DOČASNE odstrániš príznak – bolesť. Prečo ťa na to upozorňujem? Pretože nezáleží na tom, či máš problém s chrbticou alebo so svojím penisom, princíp je rovnaký. Takisto aj hľadanie riešenia by malo byť postavené na vnímaní tela ako celku.

Tento e-book je zostavený tak, aby pomohol chlapom so slabšou erekciou, ale aj aby podporil a znásobil erekciu u mužov, ktorí ju majú úplne v poriadku – keďže som šiel do hĺbky problému a poňal ho zo všetkých (mne známych) koncov. Vždy je predsa čo vylepšiť.

# Od čoho závisí kvalita tvojej erekcie a čorej prospieva?

## 1. HORMÓNY

Najdôležitejší mužský hormón, ktorý sa podieľa na procese erekcie, je **testosterón** (ďalej už iba TST) – vzniká v semenníkoch. TST vekom klesá a oslabujú sa funkcie a procesy, v ktorých zohráva dôležitú úlohu počas predošlých rokov života (vypadávanie vlasov, chlpy, slabšia, neskôr žiadna erekcia, svalová atfia – úbytok svalovej hmoty, nedostatok energie a podobne). Logicky teda pozitívne ovplyvňuje energickosť, ochlpenie, erekciu, dravosť, sebavedomie, sex, hypertrofiu svalovej hmoty a podobne, pokiaľ ho máme v dostatočnom množstve (testy ti bezbolestne urobí urológ, ktorý ti odoberie krv a následne zistí, aká je vysoká hladina tvojho TST ).



**Čoho by si sa mal vyvarovať, aby si neznižoval hladinu svojho TST?**