



Aliments per millorar la teva salut sexual

[inicentrareport] **La testosterona és una hormona molt important pel funcionament del nostre organisme.** No només pel seu impacte en la sexualitat, sinó també perquè juga un paper important en la hipertròfia muscular i perquè modifica la sensació de vitalitat de la persona.

Fer exercicis de força regularment i tenir una dieta variada contribueix a tenir un nivell de testosterona adequat. **Hi ha una sèrie d'aliments, però, que són imprescindibles per millorar la fertilitat i la sensació de vitalitat:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc-o-sdk'));
```

[/playbuzz]

[ficentrareport]