

Hướng dẫn cách làm theo tăng kích cỡ dương vật tại nhà

Giải pháp tuân thủ tăng kích thước cậu bé là câu hỏi được không ít quý ông tìm kiếm, nhất là là những nam giới không may có “cậu nhỏ” đối với kích cỡ khiêm tốn. Cậu bé ngắn và nhỏ không những khiến cho đàn ông cảm thấy ngại ngùng, tự ti mà còn làm suy nhược phong độ trong chuyện phòng the. Nhưng, các biện pháp như dùng thuốc kháng sinh luôn thủ thuật cải thiện dương vật lại tiềm ẩn hàng loạt vướng mắc rủi ro. Hàng đầu Vì thế, phái mạnh hoàn toàn có thể tham khảo các phương pháp thực hiện **tăng kích thước cậu bé ở nhà an toàn** ngay sau đây để áp dụng khi cần.

Như thế nào là kích thước cậu nhỏ lý tưởng?

Có thể nói rằng **kích cỡ của cậu bé** chủ yếu là một yếu tố khá là quan trọng cho đáng mày râu tự tin, thể hiện bản lĩnh nam giới mỗi khi gần gũi người đối tác. Thế nhưng mà, theo rất nhiều lần tìm hiểu lại giúp thấy nhiều lần đáng mày râu hiện đang không thật sự thỏa mãn đối với kích cỡ dương vật của chính mình mình, đi kèm cảm giác lo lắng và biến mất tự tin khi quan hệ tình dục.



Thông luôn, cậu bé sẽ bắt đầu giai đoạn tiến triển nhanh chóng cả về chiều dài và bề rộng khi phái mạnh bước vào độ tuổi dậy thì (khoảng 11 tuổi) và cải thiện giúp tới 18 tuổi. Dưới đó, cậu bé vẫn có thể tiếp tục tiến triển tuy vậy tốc độ sẽ chậm lại đến lúc đủ 21 tuổi.

Thực tế là không có một con số thường quy ước cụ thể nào về kích cỡ chuẩn của cậu bé, do Điều này phải Dựa vào cơ địa, vùng sinh sống của mỗi người bệnh khác nhau. Nhưng mà, bạn vẫn có khả năng khảo sát kích cỡ “cậu nhỏ” trung bình của phái mạnh ở Việt Nam để phần nào nhận ra cậu nhỏ có gặp phải tình trạng ngắn và nhỏ hay không.

Theo đó, một vài tìm hiểu đã ghi nhận kích thước cậu nhỏ trung bình của người bệnh Việt Nam tại tuổi to lên là tầm khoảng 6,6 cm (khi xiu) và tầm 11,2 cm (lúc cương dương cứng). Cho dù vậy, ngay cả khi cậu nhỏ nhỏ hơn chỉ số trung bình kể Trên thì vẫn có khả năng cho những quý ông hoàn thành nhiệm vụ trong hoạt động tình dục, nhưng mà sẽ để lại các không nên nhất định về mặt thẩm mỹ Đồng thời làm hứng thú của cả hai người mắc phải suy yếu bớt.

Hướng dẫn phương pháp tuân thủ tăng kích thước cậu nhỏ tại nhà

Hiện tại, có rất nhiều kiểu thuốc kháng sinh tuân thủ to cậu bé nhưng không thể đảm bảo cả về chất lượng lẫn tác dụng tốt, còn giải pháp tiểu phẫu thẩm mỹ lại ẩn chứa rất nhiều lần rủi ro không dễ dàng lường nếu không cẩn thận. Do đó, nếu nam giới có “cậu nhỏ” với kích thước khiêm tốn hãy thử tìm hiểu và lấy những cách làm tăng kích cỡ cậu nhỏ ở nhà an toàn ngay dưới đây:

1. Bổ sung những dạng món ăn cho tăng kích cỡ cậu bé

Việc xây dựng chế độ sinh hoạt khoa học đối với những nhóm món ăn đầy đủ dưỡng chất có lợi là một biện pháp thực hiện tăng kích cỡ cậu nhỏ ở nhà để thực hiện và an toàn. Cách này sẽ thích hợp nhất là với các đấng mày râu đang tại trong giai đoạn tiến triển, cụ thể các kiểu món ăn có xác suất hỗ trợ cải thiện kích thước dương vật bao gồm:

- **Ăn cá hồi giúp tăng kích thước của cậu nhỏ**

Cá hồi là món ăn đầu tiên phải kể tới, hay được lưu ý sử dụng nếu phái mạnh có dưỡng vật chưa đạt đến kích thước trung bình. Đối với hàm lượng Omega - 3 dồi dào cùng rất nhiều lần loại hoạt chất hoạt chất không giống, cá hồi không những tốt cho tính mạng mà cùng với đó còn hỗ trợ sản sinh thêm hormone sinh dục nam, giãn nở mạch máu, thúc đẩy máu lưu thông liên tiếp đến bộ phận sinh dục từ đó mang đến hiệu quả tăng kích thước cậu bé.

- **Hàu có công dụng tăng cường kích cỡ cậu bé**

Phương pháp làm theo tăng kích cỡ dương vật tự nhiên bằng thực phẩm không thể bắt chấp hàu, lý bởi là do trong trường hợp của chúng có chứa rất nhiều kẽm, vitamin B12 và dinh dưỡng L-arginine. Nhờ đó nồng độ nội bài tiết tố sinh dục được cải thiện, vừa hỗ trợ cậu nhỏ biến chuyển vừa tốt cho sinh lý phái mạnh, hỗ trợ giải quyết liệt dương, bản tinh sớm...

- **Bổ sung hành tây vào menu dưỡng chất**

Trong hành tây giàu flavonoid, thiosulfate và organosulfur tốt cho tim mạch, đem đến tác động phòng tránh tình trạng đông máu, Đồng thời cho thời kỳ tuần hoàn máu xảy ra thuận lợi hơn để cậu nhỏ có thể được kích thích ham muốn tiến triển cả về chiều dài và kích thước.

- **Quả chuối tăng kích thước cậu bé an toàn**

Nam giới cần phải dùng chuối liên tục liên tiếp để đạt được lợi ích tốt gia tăng cậu nhỏ nhỏ và ngắn, Bên cạnh ra còn tăng cường khả năng sinh lý, tốt cho sức khỏe. Sở dĩ quả chuối có nhiều công dụng như vậy là vì người kali và vitamin B dồi dào, nhưng mà lại đa số không chứa hoạt chất béo (mỗi quả chuối chỉ có khoảng 0,4 gr hoạt chất béo).

- **Ăn gì tăng kích thước cậu bé cần thiết lựa chọn dưa hấu**

Bên cạnh quả chuối thì dưa hấu cũng là một gợi ý dành giúp phái mạnh nếu còn đang tìm kiếm thực phẩm giúp tuân thủ tăng kích cỡ dương vật tự nhiên. Cụ thể, tìm hiểu đã từng cho biết axit amin citrulline có trong đối tượng của dưa hấu khi cơ thể hấp thụ sẽ được chuyển hóa thành axit amin L-arginine - một hoạt chất nên cho liệu trình lưu thông máu.

- **Phương pháp tăng kích thước cậu nhỏ tại nhà bằng socola đen**

Socola đen có xác suất tăng cường đem đến lượng máu cho cậu bé được phát triển toàn diện hơn về kích cỡ nhờ dinh dưỡng Flavonoid. Không chỉ vậy, sử dụng socola đen đối với số lượng hợp lý,

điều độ còn bổ sung năng lượng cho cơ thể, không nên mức độ căng thẳng mỗi mệt và gia tăng kích thích khả năng tình dục quan hệ tình dục.

- **Hạt bí có xác suất tuân thủ to cậu bé**

Sử dụng hạt bí như một món ăn vặt thường xuyên cũng là mẹo tăng kích thước cậu bé để thực hiện mà phái mạnh có khả năng tham khảo thực hiện. Người chất của hạt bí chứa rất nhiều lần kẽm, magie, selen, phốt pho..., mà đây đều là các dưỡng chất đóng vai trò quan trọng đối với sự biến chuyển của cậu bé cũng như khả năng sinh lý của đàn ông.

2. Biện pháp làm tăng kích thước cậu bé tại nhà bằng các bài tập luyện

Những bác sĩ Nam học giúp biết, Cùng với điều chỉnh khẩu phần ăn uống phù hợp thì nam giới nên chủ động bên cạnh việc tập luyện, vận động cơ thể liên tục thường xuyên. Đây không chỉ là cách tuân thủ tăng kích cỡ cậu nhỏ tự nhiên mà còn gia tăng tính mạng thể hoạt chất, gia tăng sức đề kháng và vận động của hệ miễn dịch hiệu quả.

- **Bài luyện tập Kegel cho dương vật to và dài hơn**

Bài luyện tập Kegel được làm theo đúng giải pháp sẽ mang tới cho nam giới khá nhiều lợi ích như: Hỗ trợ tăng kích cỡ của cậu bé, gia tăng sức bền, kéo dài thời gian cương dương, làm chủ vận động của đường bài tiết niệu... Mỗi ngày đàn ông cần thiết thực hành bài tập luyện khoảng tầm 3 lần, số lượt trong mỗi lần có nguy cơ gia tăng từ từ theo thời gian để quen với nhịp độ.

Đối với bài tập luyện Kegel, trước tiên đáng mày râu cần phải xác định được đúng phần cơ sàn chậu của bản thân, dưới đó chuẩn mức phải luyện tập tại tư thế nằm ngửa. Bước trước tiên, nam giới hãy co chặt cơ sàn chậu và giữ nguyên trong vòng 3 giây, dưới đó bước kế tiếp là thả lỏng cơ thể 3 giây. Tiếp tục lặp lại động tác này khoảng vài lần, chú ý chỉ tập trung vào cơ sàn chậu và hít thở thoải mái trong khi tập luyện.

Bên cạnh ra, đáng mày râu có khả năng tìm hiểu thêm một vài bài tập luyện không giống để gia tăng kích thước dương vật như Backward Puller, Thumb Stretcher, Rotating Stretch thường Opposite Stretch...

- **Bài luyện tập tăng kích cỡ dương vật bằng tay**

Cách tuân thủ bài tập luyện này như sau: Khi cậu nhỏ tại trong trạng thái xiù, phái mạnh hãy sử dụng tay duy trì kê cận phần đầu dưới đó kéo cậu nhỏ về hướng trước mặt giúp đến lúc bắt gặp căng đau thì ngưng lại, giữ nguyên trạng thái tầm khoảng 3 phút Sau đó thả ra. Sau khi thư giãn 1 phút thì thực hành xoay nhẹ nhàng cậu nhỏ theo hướng vòng tròn đối với mục đích gia tăng hoạt động lưu thông máu.

Kế tiếp, đàn ông lặp lại động tác kéo căng cậu bé như hướng dẫn nhắc Vừa rồi thêm tầm 4 lần, tuy vậy không nên chỉ kéo về hướng trước mặt mà hãy phối hợp kéo sang những hướng không giống Rồi lại xoay dương vật, tuy vậy cần thiết lưu ý thực hiện nhẹ nhàng điều độ.

- **Luyện tập thể dục là cách tuân thủ tăng kích cỡ dương vật tại nhà**

Không những khảo sát các bài tập luyện, nam giới cũng cần phải chọn lựa những môn thể dục thể thao theo sở thích và hợp lý đối với sức khỏe của mình chính mình để tập luyện, đặc trưng như chạy bộ, bơi lội, bóng đá, cầu lông... Việc tập luyện hàng ngày mỗi ngày vừa là biện pháp cải thiện tính mệnh, vừa cho giải tỏa mỗi mệt lo lắng và thúc đẩy hoạt động lưu thông máu trong cơ thể.

Khi máu huyết được tuần hoàn tốt thì cơ thể cũng khỏe mạnh hơn, nhất là âm đạo sẽ được mang đến đầy đủ lượng máu giúp phát triển toàn diện, gia tăng sinh lý, phòng ngừa diễn ra các vương mắc thay đổi tình dục bất thường.

Một vài lưu ý khi uống biện pháp làm tăng kích thích cậu bé tại nhà

Dưới đây là một vài lời khuyến khích từ chuyên gia giúp nam giới có nguy cơ đạt được kết quả như nguyện vọng và đảm bảo an toàn khi thực hành những biện pháp tăng kích cỡ dương vật ở nhà:

- Cách thực hiện tăng kích thích cậu bé ở nhà không thể cung cấp tác dụng tốt trong ngày 24 giờ hai, mà thay thế vào đó nam giới sẽ phải nhẫn nại thực hiện đều đặn trong thời gian dài, không nên ngắt quãng thường bỏ dở giữa chừng.
- Không nên lo lắng cải thiện, cố gắng giữ cho đầu óc được thoải mái, nghỉ ngơi điều độ và ngủ đủ từ 7 - 8 tiếng mỗi ngày để tinh mạng và sinh lý không gặp phải ảnh hưởng.
- Thường xuyên cần thiết chú ý làm sạch cẩn thận cơ thể đặc biệt “cậu nhỏ”, lựa chọn mặc các dạng quần lót thoải mái rộng rãi giúp cậu bé không gặp phải kìm hãm luôn bó sát, massage cậu nhỏ nhẹ nhàng liên tục để cải thiện tuần hoàn máu.
- Chỉ quan hệ tình dục và tự sướng đối với tần suất điều độ, an toàn lành mạnh giúp dương vật có thời gian “nghỉ ngơi”, phòng chống những bệnh lây truyền qua đường tình dục, nhiễm trùng bệnh nam khoa nguy hiểm.
- Tránh xa các loại bia rượu, đồ có cồn, kháng sinh lá, hạn chế tối đa caffeine, các món ăn nhiều dầu mỡ và hoạt chất béo có hại, món ăn chế biến sẵn, đồ ăn nhanh... bởi đây đều là các dưỡng chất gây tác động tiêu cực đến xác suất máu tuần hoàn.
- Một số trường hợp cậu bé không được phát triển tới kích thước tối đa do bị bệnh những bệnh lý như bao quy đầu bị hẹp, dài bao quy đầu... Lúc này, phái mạnh cần phải được thực hiện phẫu thuật cắt bao da quy đầu tại những trung tâm y tế, phòng khám bệnh nam khoa chất lượng để chuyên gia chuyên khoa giải quyết triệt để tình trạng bất luôn.

Như vậy, bài viết đã từng chia sẻ hướng dẫn cách thực hiện tăng kích thích cậu bé ở nhà, hy vọng rằng qua đó nam giới có khả năng nghiên cứu và chọn được phương pháp khoa học cho tăng cường kích thích của “cậu nhỏ” một biện pháp an toàn. Ngoài đó, các quý ông cũng cần lưu ý giúp đỡ sức khỏe sinh lý, sinh sản của mình sao giúp thích hợp, đúng giải pháp, không nên quá quan tâm tới vấn đề size số mà gây nên ảnh hưởng tới tâm lý cũng như uy tín cuộc sống. Trong trường hợp còn câu hỏi vấn đề nào khác liên quan hoặc có cần đến đặt lịch hẹn bệnh đàn ông kịp thời đối với bác sĩ, hãy nhắc máy và gọi điện ngay số điện thoại 0386-977-199 để được chuyên gia giải đáp miễn phí.

Theo:

<https://xatunganh.hatinh.gov.vn/upload/tailieu/huong-dan-tang-kich-thuoc-duong-va-1639727799t.htm>