

Hướng dẫn cách làm tăng kích thước cậu nhỏ ở nhà

Biện pháp tuân thủ tăng kích thước cậu bé là vấn đề được khá nhiều quý ông tìm kiếm, đặc biệt là những phái mạnh không may có “cậu nhỏ” đối với kích cỡ khiêm tốn. Cậu bé ngắn và nhỏ không chỉ làm cho phái mạnh cảm thấy ngại ngùng, thiếu tự tin mà còn tuân thủ giảm sút phong độ trong đời sống tình dục. Song, các phương pháp như sử dụng kháng sinh thường tiểu phẫu cải thiện cậu nhỏ lại tiềm ẩn hàng loạt vấn đề rủi ro. Chính Cho nên, nam giới hoàn toàn có nguy cơ tham khảo các biện pháp tuân thủ **tăng kích cỡ cậu bé ở nhà an toàn** ngay dưới đây để áp dụng khi cần phải.

Thế nào là kích cỡ cậu bé lý tưởng?

Có thể kể rằng **kích thước của cậu bé** chủ yếu là một nguyên nhân khá là quan trọng cho đàn ông tự tin, thể hiện bản lĩnh nam giới mỗi khi gần gũi người bệnh đối tác. Thay tuy vậy, theo nhiều lần nghiên cứu lại cho bất gặp nhiều phái mạnh hiện đang không thật sự hài lòng với kích thước dương vật của chính mình mình, cùng với cảm giác lo lắng và mất đi tự tin khi quan hệ tình dục.



Thông luôn, cậu nhỏ sẽ bắt đầu thời kỳ phát triển ngay lập tức cả về chiều dài và bề rộng khi nam giới bước vào tuổi dậy thì (khoảng 11 tuổi) và cải thiện cho tới 18 tuổi. Dưới đó, cậu bé vẫn có nguy cơ tiếp tục biến chuyển tuy vậy tốc độ sẽ trở lại đến lúc đủ 21 độ 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 Tùy vào cơ địa, vùng sinh sống của mỗi người khác nhau. Tuy vậy, bạn vẫn có thể tìm hiểu kích cỡ “cậu nhỏ” trung bình của đáng mà râu tại Việt Nam để phần nào phát hiện cậu bé có bị tình trạng ngắn và nhỏ luôn không.

Theo đó, một số nghiên cứu đã ghi nhận kích thước dương vật trung bình của đối tượng Việt Nam ở độ tuổi lớn lên là khoảng tầm 6,6 cm (khi xiu) và khoảng tầm 11,2 cm (lúc cương dương cứng). Dù vậy, ngay cả khi cậu nhỏ nhỏ hơn chỉ số trung bình nói Trên đây thì vẫn có khả năng giúp những quý ông hoàn thành nhiệm vụ trong hoạt động tình dục, nhưng sẽ để lại những giảm thiểu nhất định về mặt thẩm mỹ Mặt khác thực hành cảm hứng của cả hai bệnh nhân gặp phải suy yếu bớt.

Hướng dẫn phương pháp làm theo tăng kích cỡ dương vật ở nhà

Hiện tại, có rất nhiều dạng thuốc kháng sinh thực hành to cậu bé nhưng không thể giữ gìn cả về chất lượng lẫn hiệu quả, còn biện pháp thủ thuật thẩm mỹ lại ẩn chứa nhiều lần rủi ro không dễ dàng lường nếu không cẩn thận. Do đó, nếu đáng may râu có “cậu nhỏ” đối với kích thước khiêm tốn hãy thử nghiên cứu và uống các biện pháp làm theo tăng kích thước dương vật tại nhà an toàn ngay dưới đây:

1. Bổ sung những loại món ăn cho tăng kích thước cậu bé

Việc xây dựng chế độ ăn uống khoa học đối với các nhóm món ăn đầy đủ dưỡng chất có lợi là một giải pháp thực hiện tăng kích thước cậu nhỏ tại nhà dễ dàng và an toàn. Biện pháp này sẽ khoa học nhất là đối với các nam giới đang tại trong thời kỳ biến chuyển, cụ thể các kiểu thực phẩm có khả năng hỗ trợ gia tăng kích cỡ cậu bé bao gồm:

- **Ăn cá hồi cho tăng kích cỡ của cậu nhỏ**

Cá hồi là thực phẩm đầu tiên phải kể đến, luôn được khuyến khích dùng nếu đáng may râu có cậu nhỏ chưa đạt tới kích cỡ trung bình. Đối với hàm số lượng Omega - 3 dồi dào cùng nhiều lần kiểu chất dưỡng chất khác, cá hồi không chỉ tốt giúp sức khỏe mà Bên cạnh đó còn hỗ trợ sản sinh thêm hormone sinh dục nam, giãn nở mạch máu, thúc đẩy máu lưu thông rất hay đến bộ phận sinh dục từ đó đưa đến tác dụng tốt tăng kích thước cậu nhỏ.

- **Hàu có tác dụng tăng cường kích thước cậu nhỏ**

Phương pháp làm theo tăng kích cỡ dương vật tự nhiên bằng món ăn không thể bỏ qua hàu, lý bởi là bởi trong đối tượng của chúng có chứa khá nhiều kẽm, vitamin B12 và chất L-arginine. Nhờ đó nồng độ nội đào thải tố sinh dục được gia tăng, vừa hỗ trợ dương vật tiến triển vừa tốt giúp sinh lý nam giới, hỗ trợ khắc phục liệt dương, xuất tinh sớm...

- **Bổ sung hành tây vào khẩu phần ăn dinh dưỡng**

Trong hành tây giàu flavonoid, thiosulfate và organosulfur tốt giúp tim mạch, đem đến tác động phòng chống tình trạng đông máu, Bên cạnh đó giúp thời kỳ lưu thông máu xảy ra thuận lợi hơn để cậu nhỏ có thể được kích thích ham muốn biến chuyển cả về chiều dài và kích cỡ.

- **Quả chuối tăng kích cỡ dương vật an toàn**

Nam giới nên sử dụng chuối liên tục thường xuyên để đạt được tác dụng tốt cải thiện dương vật nhỏ và ngắn, Cùng với ra còn gia tăng khả năng sinh lý, tốt cho tính mệnh. Sở dĩ quả chuối có rất nhiều lần tác động như vậy là do người kali và vitamin B dồi dào, song lại đa phần không chứa hoạt chất béo (mỗi quả chuối chỉ có tầm 0,4 gr chất béo).

- **Ăn gì tăng kích thước dương vật nên chọn lựa dưa hấu**

Ngoài quả chuối thì dưa hấu cũng là một gợi ý dành cho đáng may râu nếu còn đang tìm kiếm món ăn giúp làm tăng kích thước cậu nhỏ tự nhiên. Cụ thể, nghiên cứu đã từng cho biết axit amin citrulline có trong thành phần của dưa hấu khi cơ thể hấp thụ sẽ được chuyển hóa thành axit amin L-arginine - một hoạt chất nên giúp giai đoạn tuần hoàn máu.

- **Biện pháp tăng kích cỡ cậu nhỏ tại nhà bằng socola đen**

Socola đen có xác suất gia tăng mang đến số lượng máu cho dương vật được phát triển toàn diện hơn về kích thước nhờ chất Flavonoid. Hơn nữa, sử dụng socola đen đối với số lượng thích hợp, điều độ còn bổ sung năng lượng cho cơ thể, tránh mức độ lo lắng mệt mỏi và cải thiện kích thích ham muốn giao hợp.

- **Hạt bí có xác suất thực hành to cậu nhỏ**

Dùng hạt bí như một món ăn vặt thường xuyên cũng là cách tăng kích cỡ dương vật dễ dàng mà phái mạnh có khả năng tham khảo thực hành. Người chất của hạt bí chứa rất nhiều lần kẽm, magie, selen, phot pho..., mà đây đều là các hoạt chất đóng vai trò quan trọng với sự biến chuyển của cậu nhỏ cũng như khả năng sinh lý của đàn ông.

2. Phương pháp tuân thủ tăng kích cỡ cậu bé tại nhà bằng những bài tập luyện

Các chuyên gia Nam học cho biết, Ngoài biến đổi chế độ dinh dưỡng khoa học thì đàn ông nên chủ động đi kèm việc tập luyện, vận động cơ thể đều đặn thường xuyên. Đây không chỉ là giải pháp làm theo tăng kích cỡ dương vật tự nhiên mà còn cải thiện tính mạng thể hoạt chất, cải thiện sức đề kháng và hoạt động của hệ miễn dịch tác dụng tốt.

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

Bài tập luyện Kegel được làm đúng biện pháp sẽ mang đến cho nam giới rất nhiều lợi ích như: Hỗ trợ tăng kích thước của dương vật, nâng cao sức bền, cải thiện thời gian cương cứng, kiểm chế hoạt động của đường tiết niệu... Mỗi ngày đáng mà râu cần thiết thực hành bài tập tầm 3 lần, số lượt trong mỗi lần có khả năng cải thiện từ từ theo thời gian để quen đối với nhịp độ.

Với bài luyện tập Kegel, đầu tiên phái mạnh nên xác định được đúng phần cơ sàn chậu của chính mình, sau đó chuẩn gập phải tập luyện tại tư thế nằm ngửa. Bước trước hết, phái mạnh hãy co chặt cơ sàn chậu và duy trì nguyên khoảng 3 giây, dưới đó bước tiếp theo là thả lỏng cơ thể 3 giây. Tiếp tục lặp lại động tác này khoảng vài ba lần, chú ý chỉ tập trung vào cơ sàn chậu và hít thở thoải mái trong khi tập luyện.

Ngoài ra, đáng mà râu có khả năng tham khảo thêm một số bài tập luyện khác để cải thiện kích cỡ dương vật như Backward Puller, Thumb Stretcher, Rotating Stretch luôn Opposite Stretch...

- **Bài tập tăng kích thước cậu nhỏ bằng tay**

Cách tuân thủ bài tập luyện này như sau: Khi cậu nhỏ tại trong trạng thái xìu, nam giới hãy dùng tay duy trì cận kề phần đầu dưới đó kéo dương vật về hướng trước mặt giúp tới lúc bắt gập căng đau đớn thì ngưng lại, giữ nguyên trạng thái trong vòng 3 phút Rồi thả ra. Dưới khi thư giãn 1 phút thì tuân thủ xoay nhẹ nhàng cậu bé theo hướng vòng tròn với mục đích cải thiện hoạt động lưu thông máu.

Tiếp theo, phái mạnh lặp lại động tác kéo căng dương vật như hướng dẫn nói Trên đây thêm khoảng tầm 4 lần, nhưng mà không được chỉ kéo về hướng trước mặt mà hãy kết hợp kéo sang các hướng khác Tiếp đó lại xoay cậu bé, song cần chú ý thực hiện nhẹ nhàng điều độ.

- **Luyện tập thể dục thể thao là cách thực hành tăng kích thước dương vật tại nhà**

Không những tìm hiểu những bài tập luyện, đàn ông cũng cần thiết chọn các môn thể thao theo sở thích và thích hợp với sức khỏe của bản thân mình để tập, rõ ràng như chạy bộ, bơi lội, bóng đá, cầu lông... Việc tập luyện liên tục mỗi ngày vừa là cách cải thiện tính mệnh, vừa giúp giải tỏa mệt mỏi lo lắng và thúc đẩy vận động tuần hoàn máu trong cơ thể.

Khi máu huyết được lưu thông tốt thì cơ thể cũng khỏe mạnh hơn, nhất là vùng kín sẽ được mang đến đầy đủ số lượng máu giúp phát triển toàn diện, tăng cao sinh lý, phòng bệnh xảy ra những khúc mắc mất cân bằng tình dục bất luận.

Một số chú ý khi sử dụng biện pháp thực hiện tăng kích cỡ dương vật tại nhà

Dưới đây là một số lời lưu ý từ chuyên gia cho đàn ông có khả năng đạt được kết quả như yêu cầu và giữ gìn an toàn khi làm theo những biện pháp tăng kích cỡ cậu nhỏ ở nhà:

- Phương pháp thực hiện tăng kích thước cậu nhỏ tại nhà không thể đem tới tác dụng tốt trong ngày 24 giờ hai, mà thay vào đó phái mạnh sẽ phải nhẫn nại thực hiện hàng ngày trong thời gian dài, đừng nên ngắt quãng hay bỏ dở giữa chừng.
- Hạn chế lo lắng kéo dài, cố gắng giữ giúp 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 tác động.
- Liên tục cần phải lưu ý rửa ráy cẩn thận cơ thể đặc biệt “cậu nhỏ”, chọn mặc những kiểu quần chíp thoải mái rộng rãi cho cậu bé không mắc phải kìm hãm luôn bó sát, massage cậu nhỏ nhẹ nhàng thường xuyên để gia tăng tuần hoàn máu.
- Chỉ giao hợp và tự sướng với tần suất điều độ, an toàn lành mạnh cho cậu bé có thời gian “nghỉ ngơi”, phòng chống các bệnh lây qua đường tình dục, viêm bệnh đàn ông nguy hiểm.
- Giảm thiểu xa các loại bia rượu, đồ có cồn, thuốc lá, không nên tối đa caffein, những món ăn rất nhiều lần dầu mỡ và dưỡng chất béo có hại, đồ ăn nấu sẵn, món ăn nhanh... do đây đều là những hoạt chất gây ra ảnh hưởng tiêu cực tới xác suất máu lưu thông.
- Một số trường hợp cậu bé không được biến chuyển đến kích thước tối đa do bị bệnh những bệnh lý như bao quy đầu hẹp, dài bao quy đầu... Lúc này, đàn ông cần thiết được thực hiện thủ thuật cắt bao da quy đầu tại các phòng khám, trung tâm y tế bệnh nam khoa tin cậy để chuyên gia chuyên khoa giải quyết triệt để mức độ bất luận.

Như vậy, bài viết đã chia sẻ hướng dẫn biện pháp làm tăng kích cỡ dương vật ở nhà, hy vọng rằng qua đó đàn ông có nguy cơ tìm hiểu và chọn được phương pháp hợp lý giúp gia tăng kích cỡ của “cậu nhỏ” một giải pháp an toàn. Ngoài đó, những quý ông cũng nên lưu ý chăm sóc sức khỏe sinh lý, sinh sản của bản thân sao giúp hợp lý, đúng biện pháp, đừng nên quá quan tâm tới vướng mắc size số mà gây ảnh hưởng đến tâm lý cũng như uy tín cuộc sống. Trong tình huống còn vướng mắc thắc mắc nào không giống liên quan hay có đòi hỏi đặt lịch hẹn bệnh chuyên khoa nam kịp thời đối với chuyên gia, hãy nhắc máy và liên hệ ngay số hotline 0386-977-199 để được chuyên gia trả lời hoàn toàn miễn phí.

Theo:

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