



ZDRAVÍ A KRÁSA 14. 11. 2016

Proč muži po třicítce ztrácejí sílu? Za vším hledejte testosteron

Svalová hmota se začíná ztrácet, tuk se naopak na těle usazuje mnohem lépe. Na vině může být úbytek testosteronu, který u mužů začíná být patrný již...

Pohlavní hormon, který z mužů dělá muže. To je **testosteron**, o jehož produkci se starají především Leydigovy buňky uložené ve varlatech. Nejaktivnější jsou během puberty, kdy se na chlapeckém těle začínají tvořit sekundární pohlavní znaky – mimo jiné začíná růst svalová hmota, objevuje se ochlupení a mění se hlas. Už po třicítce ale produkce testosteronu v těle začíná klesat, a to každým rokem přibližně o jedno procento.

V důsledku toho mohou pánové pociťovat snížený zájem o sex a může je také potkat snížená sexuální výkonnost. K tomu se později mohou přidat také potíže s erekcí. Neméně závažná je pro muže **ztráta svalové hmoty** a neschopnost udržet krok s mladšími rivaly v posilovně. Vyrýsované tělo se i přes pravidelný trénink zkrátka nedaří udržet. Navíc se přidává únava a vyčerpání, takže muž čím dál častěji tráví večery doma na gauči místo toho, aby odpočíval aktivně.

✖ S úbytkem mužského testosteronu je ovšem možné bojovat. V první řadě je nutné nenechat se odradit a nepolevovat v pohybových aktivitách, věnovat pozornost správné životosprávě a konzumovat pestrou a vyváženou stravu. Proti úbytku svalové hmoty působí třeba hořčík, ke zvýšení energie zase napomůže ženšen, jemuž se také přisuzují afrodiziakální účinky. Tyto a řadu dalších látek obsahuje doplněk stravy **ProMan Plus**, přírodní produkt vyvinutý speciálně pro potřeby muže po třicítce. Díky ingrediencím, pečlivě vybraným na základě studií a doporučení expertů, podporuje hladinu testosteronu a zvyšuje energii, výkonnost a výdrž.

Více informací a možnost objednat si **měsíční balení zdarma** naleznete na www.promanplus.cz nebo na bezplatné lince **800 10 40 40**.