



testosterone

DAVI MATOS

Fundador da Basic Evolution

Como tirar proveito do PDF?

Todas as informações desse PDF são preciosas e você deve ler com bastante atenção;

Não pule páginas para tirar vantagem sistemática;

Se necessário, leia mais de uma vez;

Faça anotações do que julga mais importante;

E o mais essencial:

Tudo que você, instintivamente pensar, coloque em prática o mais rápido possível.

Não espere pelo momento perfeito, porque ele nunca chegará.

Boa leitura, meu brother ou brotha! ...

Introdução

Sabemos o quão importante é nossa imagem masculina. Entendemos, também, o impacto que nossa masculinidade traz em meio social.

Nós homens, se sentimos mais vivos, mais propensos à tomar decisões rápidas e eficazes, mais disposto a correr riscos, mais corajoso e mais destemido.

Nosso tom de voz, nossos músculos, nosso desejo por mulheres, nossa aptidão no dia a dia, nossa fome de ser um cara cada dia mais F0D4.

Tudo isso são traços de pessoas que estão com a TESTOSTERONA em dia. Devemos a ela, todas essas qualidades.

Aí você me pergunta: “Davi, e como faz para conseguir mais TESTOSTERONA?”. Leia as próximas páginas, e você saberá como produzir mais TESTO.

E já vou adiantar para você com notícia boa: Você não vai precisar gastar com suplementos, muito menos gastar com anabolizantes. Você vai produzir esse hormônio naturalmente. Você está duvidando? Leia as próximas paginas e seja feliz.

Parte 1 | Coma igual HOMEM

Tenha uma alimentação mais balanceada, equilibrada. Você já é um cara adulto e continua comendo porcaria achando que está se nutrindo, que está arrasando comendo biscoito recheado todos os dias?

Não estou aqui para determinar nada para você, até porque, eu amo um biscoito recheado, principalmente aqueles bem doces de morango. Como mesmo.

Por mais que eu coma besteira como todo ser humano, eu tenho um segredinho, posso te contar? Eu só como besteira num final de semana ou outro. Jamais foco numa dieta semanal e incluo biscoito.

Durante a semana, eu como “certinho”, quero dizer, procuro ao máximo me nutrir, me senti bem alimentado. Sentir que o que eu comi fará bem para mim, para os meus músculos, para a minha mente e para render melhor nos meus treinos que costumo fazer todos os dias da semana.

Parte 2 | Não treine fofo

Se você se tornou adulto e ainda não praticou nenhum tipo de atividade ou exercício físico na sua vida, está esperando o que para se matricular numa academia de musculação ou algum estilo de luta da sua preferência?

Agora você deve se matricular e ir. Não pague horrores numa academia estando sempre ausente. Ok, que às vezes, realmente não há possibilidades de ir. Às vezes, você está muito a fim de ir, porém, acontecem diversas coisas que te impossibilita.

Na sua realidade, tem alguma coisa que te impede de verdade ou é só você negociando com sua preguiça? Na sua realidade você realmente está impossibilitado de ir ou você está se sabotando? Se você coloca desculpinhas idiotas para não ir malhar, não ir treinar (seja lá qual for seu tipo de treino) a TESTOSTERA que não será produzida é a tua. Não é a minha, nem do seu parceiro aí. É a sua.

Se você deixa de ir pro seu treino para ficar de kikiki kakaka em zap com mulheres, ou fofocas (conversar com mulheres é sempre bom, principalmente, quando é uma mulher da hora, porém, você vai deixar de puxar seu ferro ou socar o saco de pancada para ficar de gracinha com a princesinha?) que não levarão para você para lugar algum, você é um MERDA e jamais vai ser um exemplo de figura masculina para alguém, nem mesmo para seu futuro filho, caso venha a ter.

Parte 3 | Durma bem

Costumamos, quando estamos em dias inspiradores, querer fazer tudo de uma só vez. Ficamos até tarde acordado para “produzir” alguma coisa. Seja em leituras, em planos para 2026 ou até mesmo em atividade ou exercício físico.

O problema mora exatamente aí, nessa pressa de querer fazer tudo o mais rápido possível para “aproveitar” a inspiração, só que na verdade, não estamos aproveitando, e sim, desperdiçando.

O segredo é a disciplina. O que vai lhe dar resultado é a constância, sempre. Tenha disciplina no seu horário de ir para cama. Vai ter dia que você vai dormir mais tarde por precisão? Lógico que sim. Vai ter dia que você vai dormir mais cedo? Lógico que sim. O que eu estou propondo é para você ter uma base de horário para você se preparar para dormir.

Tenha uma rotina mais fixa possível que você conseguir. Selecione um melhor horário dentro da sua rotina para dormir e descansar seu corpo. Sem o corpo descansado, certamente, seu rendimento e desempenho nos treinos cairá.

Parte 4 | Trabalhe tudo isso em Si

Viu que você consegue produzir TESTOSTERONA de forma natural, sem gastar com suplementos caros, apenas comendo correto, se exercitando de forma intensa e descansando?

Você já sabe exatamente o que deve ser feito para produzir TESTO, correto? Não espere 2027 para começar a botar em prática tudo isso que foi dito/escrito nas linhas acima.

Comece dando passos pequenos, mas passos firmes. Suba devagarzinho de degrau em degrau. Não tente pular etapas ou comparar seu desempenho com o de alguém. Foque na sua evolução, porque o seu maior inimigo é você mesmo, meu brother ou brotha.

Vou lhe dar um conselho de amigo: Se você se encontra em ambientes onde as pessoas não tem nada em comum contigo, se não estão com o mesmo propósito de vida naquele momento, você deve se retirar. Você deve fazer novas amizades com pessoas que estão alinhadas com o que você quer para sua vida. Faça isso de forma natural e educada. Não é ser grosso ou ignorar amizades antigas, mas se você está desperto, já chamou seus amigos para hábitos legais e nenhum deles te deram ouvido, caia fora desse ciclo. Não para afetar suas amizades e sim para o seu bem pessoal. Não há nada mais importante do que você fazer as coisas pro seu bem sem peso psicológico de ter decepcionado alguém.