

モテの原則2つ目、自信について

自信を持つためにすべきことは、
テストステロン値を高めることです。

<テストステロン値の高める方法> 具体編

筋トレ

必ず高強度で行うこと。
そして高い負荷をかけること。

オススメはスクワット。

スクワット > > > それ以外

オナ禁

徐々に日数を増やしていく。
効果がないと感じても続けるべき。

自慰行為はモチベも下がるし、
自信もなくなり、覇気も下がる。

習慣化しているなら、生活から取り除くべき。

サプリ

亜鉛やノコギリヤシが有効。

亜鉛はオナ禁の効果を促進し、
ノコギリヤシはリセットの可能性を減らしてくれます。

不安にならなくなるとの報告多数。

セックス

かわいい子とたくさんセックスすることで、テストステロン値が向上していきます。

<ジヒドロテストステロンを減らす方法>

「ジヒドロが増えると、ハゲたおっさんに近く。」

減らす方法は、

- ・ストレスを避けること
- ・汗をかくこと

マインド編

- ・へこへこするとテストステロンは下がる。
- ・惨めな気持ちでも下がる。
- ・勝利体験をすると上がる。
- ・成功体験でも上がる。

自信に満ち溢れて行動的になり、女性からの食いつきが爆発的に上がります。

ここで注意。

テストステロン値が正しく向上しているのに効果が出ない人は、いません。なぜならホルモンバランスであり、人体の仕組みなので。

効果が出ないと感じる人は、まだテストステロンが分泌されていないということ。

逆に正しくテストステロン値が向上してくると、段々と顔つきが男らしくなり、目に力が宿ります。

体からは覇気が溢れ、女性に異様に食いつかれます。

「俺は最強マインド」を根本的に身につける方法です。