

0.1. BIENVENIDO

Bienvenido al curso online " **Aumenta el tamaño de tu pene, fortalece tus erecciones y adquiere dominio sobre la eyaculación** " En primer lugar quiero agradecerte y darte la enhorabuena dar el primer paso en una de las áreas del crecimiento personal tan importante como el bienestar sexual. El alargamiento del pene no es algo por lo que uno debiera sentirse avergonzado o visto en tono humorístico aunque hay personas que así lo ven. Por ese motivo he realizado este curso online, para que puedas leerlo y verlo en la privacidad de tu casa o tu oficina.

Antes de realizar los ejercicios descritos en este curso lee el capítulo de **Avisos Legales**. Asegúrate también de leer el capítulo dedicado a la **Nutrición y Salud** que posiblemente te deje impresionado pero es 100% verdad lo que se dice y debes de tomarte las consideraciones en serio porque no solo se trata de la salud del pene sino de todo tu ser. También es muy importante que leas el capítulo denominado "**Ejercicios de Respiración**" y "**Las Técnicas de Visualización Creativa**" Todas estas áreas te ayudarán en tu progreso más de lo que posiblemente puedas imaginar. Y debes utilizarlas correctamente para poder lograr resultados óptimos.

Ya seas un iniciado en estos temas o un veterano verás que este es el curso perfecto. El curso está diseñado para que sea fácil navegar y moverse por el mismo. He procurado estructurar y organizar todo el material tanto de este manual básico del curso, como los vídeos, los archivos sonoros en mp3, los foros de consultas y manuales y lecturas complementarias.

Los alumnos que tengan algunos conocimientos en el **AP** (alargamiento del pene) encontrarán algunos ejercicios familiares pero la mayoría son totalmente nuevos ya que pertenecen a mi propio arsenal. Por otra parte al utilizar el método ecléctico en este curso he conseguido recopilar lo mejor de los distintos métodos.

El programa del curso está estructurado en 6 niveles y un último nivel dedicado al mantenimiento. Estos niveles o fases son una copia exacta de mi experiencia con el **AP**. Los alumnos que sean principiantes o empiecen los ejercicios después de varios meses de descanso deben empezar por el nivel 1.

Por favor lee completamente este manual para tener una comprensión plena de cada técnica. También, tienes que asegurarte de que lees, ver los vídeos y entiendes cuidadosamente cada EJERCICIO antes de realizarlo. Recuerda, que el crecimiento no se realiza en una sola noche. Pero si haces estos ejercicios regularmente como se indica en cada tema, entonces empezarás a ver cambios en el tamaño y en el fortalecimiento de tu pene dentro de las próximas 3 a 4 semanas. Usa estas técnicas periódicamente, y de forma constante y en los 6 primeros meses ya contarás con ganancias reales.

No puedes esperar resultados increíbles en 1 o 2 semanas justas, de la misma forma que no puedes entrar en un gimnasio y esperar parecerte a

Arnold Schwarzenegger en justo unas semanas. Date unos meses para ver resultados REALES y verás que este método funciona.

Recomendamos que pases algún tiempo familiarizándose con la información que se suministra en el curso y en entorno virtual del campus. Si tienes alguna duda técnica tienes que plantearla en el foro denominado "Problemas Técnicos" La consultas sobre los ejercicios se deberán plantear en el foro denominado "Consultas sobre el curso"

Los temas están diseñados para que puedan ser impresos de tal manera que también se puedan estudiar sin tener el ordenador encendido.

Tienes que tener en cuenta que con sólo leer el programa y avanzar en este sitio nada podrá lograr en lo que a tamaño de pene se refiere. Así que **"Manos a la obra", los resultados llegan con el uso de esta información.**

La idea es "animar" y/o inducir el crecimiento del pene, y la evolución de todo el sistema masculino, No FORZARLO.

Como todo ejercicio necesita aplicarse gradualmente, debemos adaptar nuestro sistema lentamente y no someterlo de un día para otro.

Entienda a fondo cada rutina antes de aplicarla.

Siempre inicie cada sesión con el adecuado precalentamiento, como en todo tipo de ejercicio. Esto es crucial para evitar lesiones.

Lea el Programa completo antes de iniciarlo. Hay ejercicios que desarrollan cualidades puntuales, asegúrese de saber lo que está haciendo y de estar poniendo mayor esfuerzo en reforzar las áreas que más lo necesiten.

GRÁFICO NO DISPONIBLE

LOS GRÁFICOS Y FOTOGRAFÍAS SOLO ESTÁN DISPONIBLES PARA LOS ALUMNOS QUE SE MATRICULEN EN EL CURSO.

PARA REALIZAR LA MATRÍCULA RELLENA EL FORMULARIO QUE TIENES EN :

www.crecimiento-personal.com/formulario_reserva.htm

Una ilustración típica del libro de almohada Japonés. Observamos que se hace especial énfasis en los genitales masculinos.