

## Trucos de fertilidad para hombres

Written by Community Manager

Sunday, 01 March 2015 15:55 - Last Updated Sunday, 01 March 2015 15:56

---

Como lo prometimos en nuestro post anterior te vamos a dejar unos cuantos trucos para mejorar la fertilidad en hombres.

- Cambie los pantalones ajustados por unos normales.
- Use ropa interior holgada.
- Evite el estrés
- No consuma drogas ni beba alcohol, la **calidad de los espermatozoides** se altera con su consumo.
- No fume, el riesgo de sufrir de impotencia se incrementa en un 50%.
- Tome sol, aumentará la **cantidad de espermatozoides** gracias a la vitamina D.
- Tome duchas cortas templadas a frías en lugar de calientes.
- Pase menos horas en el ordenador.
- Tengan sexo de 3 a 4 veces a la semana, esto beneficia la **salud de los**

**espermatozoides.**

