

Упражнения комплекса 5*30 как способ бороться импотенцией и поднятия тестостерона

2026-03-30 · jul.alexа · rudolfzinovev.xyz

В великий день, 25 марта 2026 года эксперты (диванные критики), а именно моралисты с боковухи, на закрытом заседании на основе многолетних исследований в области урологии выявили тенденцию по снижению количества выявления случаев импотенции среди мужчин в возрасте 18-67 лет. Наш многоуважаемый высококвалифицированный эксперт, Иван Натанович Купитман, обследовал немалое количество мужских половых органов и обнаружил, что в связи с массовым отказом мужчин (а в особенности зумеров) от половых связей, большее количество мужчин приходят с явным диагнозом и имя ему-импотенция. Да, звучит страшно и до жути неприятно, в некоторой степени даже обидно, ведь когда бедный несчастный мальчик, только впорхнувший во взрослую жизнь, сталкивается с куколдинством и неприятием со стороны прекрасного пола, в его светлую, невинную и непрочную голову могут прийти страшные мысли. Но Иван Натанович проанализировал информацию с некоторых социал медиа ресурсов и нашел способ борьбы с весьма деликатной проблемой.

И ведь способ решения крайне прост. Для этого вам понадобится лишь вы, ваше желание и куколдсво. Комплекс выполняется 5 раз. Он состоит из 5 упражнений, направленных на укрепления мышц тазового дна, мышц кора, бедер и диафрагмы. Видимо, выполнение комплекса ещё и поднимает тестостерон и не только, если верить постам с реддита, тиктока, твича, одноклассников и Макса, на основе которых Купитман проводил исследования

Всем мужчинам, да и женщинам, столкнувшимся с довольно распространенной проблемой, да именно так, ведь даже главный редактор может встретиться лицом к лицу с ней, рекомендуем прислушаться к советам нашего давнего друна, уже ранее упомянутого Ивана Натанович.

Пусть всегда стоит, аминь

Ваша покорная слуга, по праву называющая себя третьим админом данного СМИ,

jul.alexа