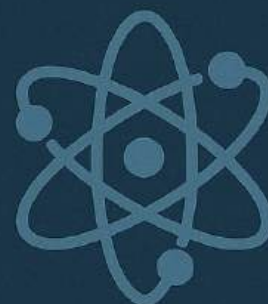


TESTMAXXING
Przewodnik po naturalnej optymalizacji
testosteronu



PODNOŚZENIE TESTOSTERONU



Mikołaj Dobrowolski - @testmakser

WSTĘP

TESTMAXXING

Cześć, jestem Mikołaj - twój przewodnik po TestMaxxingu.

Mam na imię Mikołaj i od wielu lat prowadzę studio treningowe w Zduńskiej Woli, gdzie pomagam facetom odbudować energię, sylwetkę, zdrowie i pewność siebie.

Przez lata pracowałem z setkami mężczyzn, którzy mieli ten sam problem: **ciągłe zmęczenie, niski testosteron, brak motywacji i brak efektów mimo treningów.**

Sam też kiedyś utknąłem w tej pułapce. Myślałem, że robię wszystko dobrze: spałem 6 godzin, jadłem „fit produkty”, trenowałem 5 razy w tygodniu, liczyłem kalorie i unikałem alkoholu.

A mimo to mój testosteron był poniżej połowy normy.

Czułem się wypruty z energii, byłem rozdrażniony i byle owsianka potrafiła mnie uśpić na pół dnia.

Dopiero gdy odkryłem zasady **TestMaxxingu**, wszystko się zmieniło.

Podwoiłem testosteron.

Poprawiłem swoje zdrowie, ciało, relacje i zarobki.

Zacząłem działać bez wymówek.

I teraz uczę tego innych.

Ten eBook jest Twoim pierwszym krokiem do stania się silniejszym, zdrowszym i bardziej efektywnym facetem.

Jeśli chcesz przejść przez to szybciej i z moim wsparciem - znajdziesz mnie na Instagramie @testmakser.

O AUTORZE

TESTMAKSER

Kim jestem i dlaczego możesz mi zaufać

Nazywam się **Mikołaj Dobrowolski**, znany jako **Testmakser**.

Od lat prowadzę własną siłownię, gdzie pomagam mężczyznom odbudować:

- energię,
- testosteron,
- zdrowie,
- sylwetkę,
- pewność siebie.

Pracuję wyłącznie z facetami. Tymi, którzy mają dość przeciętności i chcą realnych wyników.

I to właśnie doprowadziło mnie do stworzenia **Testmaxxingu**.



Zamiast skupiać się na przypadkowych poradach, dietkach, detoksach i „magicznych suplementach”, opracowałem **system**, który działa:

- szybko,
- naturalnie,
- przewidywalnie,
- i bez zbędnego komplikowania życia.

Jako trener patrzę na faceta całościowo:

styl życia, hormony, stres, sen, dieta, ruch, mental.

Widziałem setki mężczyzn, którzy mieli wszystko - pracę, rodzinę, plany - ale brakowało im jednego:

mocy do działania.

Dlatego moim celem jest jedno:

przywrócić mężczyznom energię, testosteron i sprawczość, żeby mogli żyć na pełnych obrotach, a nie przetrwać od poniedziałku do piątku.

Testmaxxing to nie teoria.

To praktyczny system, którym sam żyję i który wprowadzam u moich podopiecznych przez lata pracy 1:1.

WSPÓŁPRACA 1:1

TESTMAXXING

Ten przewodnik daje Ci wiedzę i narzędzia do samodzielnego działania.

Jeśli chcesz przejść przez to z kimś, kto przeprowadził przez to już dziesiątki facetów – jest współpraca 1:1 ze mną.

Indywidualna współpraca 1:1 oparta na pełnej analizie Twojej sytuacji. Patrę na Twoje badania, dietę, sen i styl życia - i układamy protokół skrojony pod Ciebie.

Napisz **KONSULTACJA** na Instagramie **@testmakser** albo wejdź na **testmakser.com**

Jerry, 33 lata video maker - podopieczny projektu

Zaczynał z 282 ng/dl. Po współpracy: 936 ng/dl.
Wzrost o 232%.

PRZED



PO



ROZDZIAŁ 1: Identyfikacja i zrozumienie Twojej sytuacji

TEST MAXXING

Zanim cokolwiek zmienisz w swoim stylu życia, musisz zrozumieć jedną rzecz: to, gdzie jesteś **dzisiaj**, jest **efektem Twojej codziennej rutyny** - tej widocznej i tej niewidocznej.

To nie jest kwestia jednego złego posiłku, jednej zarwanej nocy czy jednego weekendu bez treningu. To są **małe decyzje powtarzane przez lata**, które ułożyły Twoją obecną energię, sylwetkę i poziom testosteronu.

Większość facetów tkwi w miejscu dlatego, że nie widzi przyczyny swojego stanu.

Myślą, że problemem jest:

- brak czasu,
- brak motywacji,
- albo genetyka.

W rzeczywistości problemem jest **brak świadomości tego, jak wyglądają ich faktyczne nawyki**.

*Jeśli nie wiesz, skąd bierze się Twój niski testosteron -
nie wiesz też, jak go podnieść.*

Dlatego pierwszym krokiem w **Testmaxxingu** jest pełny audyt Twojego życia,

Analizujemy:

- sen,
- stres,
- odżywianie,
- ruch,
- regenerację,
- styl pracy,
- Twoją obecną energię w ciągu dnia.

To jest moment, w którym łączysz kropki.

W większości przypadków okazuje się, że problem nie jest skomplikowany. Po prostu żyjesz w **zestawie nawyków, które systematycznie obniżają Twój testosteron**.

W kolejnym rozdziale pokażę Ci dokładnie, które z nich są najbardziej destrukcyjne.

ROZDZIAŁ 2: Nawyki, które niszczą Twój testosteron

TEST MAXXING

Zanim zaczniesz budować dobre nawyki, musisz zrozumieć jedno:
dobre działania nic Ci nie dadzą, jeśli codziennie osłabiają je złe przyzwyczajenia.

Dlatego wielu facetów:

- je lepiej,
- zaczyna ćwiczyć,
- kupuje suplementy,

...a mimo to niewiele się zmienia.

Jeden dobry krok nie zneutralizuje pięciu złych.

Najczęstsze nawyki niszczące testosteron

- **Podjadanie i słodycze** – skoki insuliny = gorsza energia i hormony.
- **Przetworzone jedzenie** – słaba regeneracja i niższe libido.
- **Brak ruchu** – spowolniony metabolizm i niższy testosteron.
- **Brak treningu siłowego** – mięśnie to magazyn testosteronu.
- **Alkohol** – obniża produkcję hormonów na 24–48 h.
- **Mało snu** – każda stracona godzina obniża testosteron.
- **Stres / wysoki kortyzol** – gdy rośnie kortyzol, testosteron spada.
- **Dopamina, porno i doom scrolling** – ciągła stymulacja obniża motywację i energię

Dlaczego to ważne?

Te nawyki tworzą błędne koło:

niska energia → brak treningów → więcej tłuszczu → wyższy estrogen → niższy testosteron.

To pułapka, w której tkwi większość facetów — często nieświadomie.

W kolejnym rozdziale zobaczysz ile realnie tracisz.

ROZDZIAŁ 3: Cena niskiego testosteronu

TEST MAXXING

Zanim wejdiesz w protokoły i zmienisz swoje życie, musisz zrozumieć **skalę problemu**.

Niski testosteron to nie „trochę mniej energii”.

To efekt domina, który uderza **w całe Twoje życie naraz**.

Dlatego zanim zaczniemy naprawiać — zobacz, **ile realnie tracisz**.

1. Porażka zdrowotna

Niski testosteron = ciało, które działa w trybie awaryjnym.

- Chroniczne zmęczenie
- Ryzyko zawału x2
- Ryzyko cukrzycy x2
- Osłabiona odporność
- Stłuszczenie organów
- Kruchość kości
- Podwyższony estrogen

To nie jest „zły dzień”.

To codzienna utrata punktów do życia.



2. Porażka wizualna

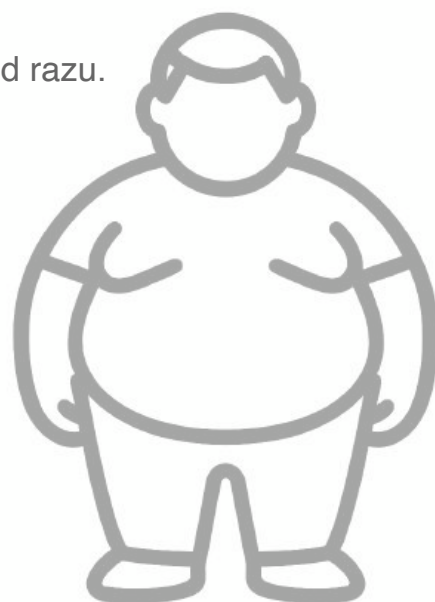
Brak testosteronu odbiera Ci męskość tam, gdzie widać ją od razu.

- Tłuszcz na brzuchu i bocznych
- Męskie piersi
- Utrata mięśni
- Słaba skóra, gorsze włosy
- Szybsze starzenie

Nie wyglądasz groźnie. Nie wyglądasz atrakcyjnie.

Wyglądasz... przeciętnie.

A przeciętność to wirus.



3. Porażka życiowa

Twoja bateria po nocy ma 30% - a powinna mieć 100%.

- Brak motywacji
- Ciągłe odkładanie na później
- Drażliwość
- Zły sen, wybudzenia
- Chaos zamiast rutyny
- Ryzyko depresji x2

Nie rozwijasz się.

Próbujesz tylko „nie paść”.



4. Porażka zawodowa

Niski testosteron zabija ambicję i produktywność.

- Słabsza koncentracja
- Mgła mózgowa
- Brak kreatywności
- Gorsze negocjacje
- Mniejsze szanse na awans
- Ryzyko wypalenia x2



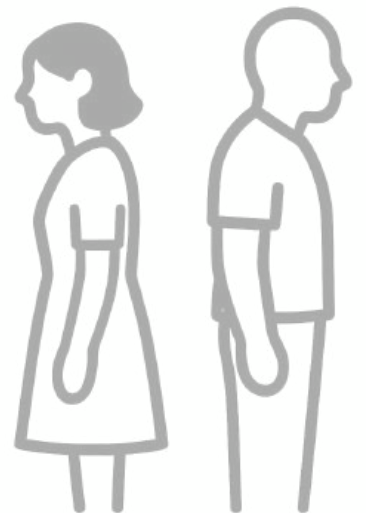
Jak masz wygrać, skoro Twoja głowa jedzie na rezerwie?

5. Porażka w relacjach

Relacje potrzebują energii i pewności siebie — nie frustracji.

- 2x więcej konfliktów
- Więcej rozstań
- Niska pewność siebie → zazdrość
- Brak inicjatywy
- Brak wspólnych aktywności
- Libido w piwnicy

Trudno budować związek, kiedy ledwo budujesz samego siebie.



6. Porażka mentalna

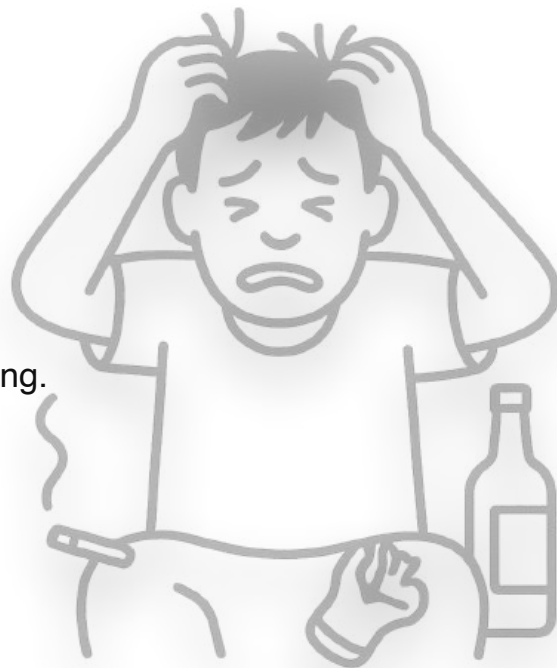
Umysł bez testosteronu to pole minowe.

- Lęki
- Ataki paniki
- Słaba pamięć
- Brak odporności psychicznej
- 2x większe ryzyko uzależnień

Alkohol, papierosy, dopamina, porno, doom-scrolling.

To nie przypadek.

To ucieczka.



To wszystko jest jednym mechanizmem.

Niski testosteron = niski poziom życia.

W każdym obszarze.

W kolejnym rozdziale zobaczysz dokładnie **dłaczego tak się dzieje.**



ROZDZIAŁ 4: Dlaczego tak się dzieje?

Mechanizmy upadku testosteronu

T E S T M A X X I N G

Zanim cokolwiek naprawisz, musisz zrozumieć, **co dokładnie niszczy Twój testosteron.**

To nie dzieje się nagle.

To nie „genetyka”.

To nie „taki wiek”.

To efekt **mikro-decyzji powtarzanych przez lata.**

Twój testosteron nie spadł wczoraj.

On spadał *codziennie* - a Ty tego nawet nie zauważyłeś.

Mechanizm nr 1: Kortyzol vs testosteron – wojna hormonów

Twoje ciało zna tylko dwie opcje:

Tryb łowcy - wysoki testosteron, jasna głowa, koncentracja, agresja do działania.

Tryb przetrwania – wysoki kortyzol, mgła mózgowa, zmęczenie, odkładanie tłuszczu.

Zgadnij, w którym jesteś codziennie?

W trybie przetrwania.

Dlaczego?

- kawa zaraz po przebudzeniu (kortyzol w sufit),
- brak światła rano,
- brak ruchu,
- chaos zamiast rutyny,
- scrollowanie od razu po otwarciu oczu.
- stres

Wyłączasz testosteron zanim zdążysz wejść w dzień.

Mechanizm nr 2: Insulina non-stop w górze

Wysoka insulina = niski testosteron.

Każda przekąska, każdy sok, każda kanapka, baton, latte, płatki, fast-food:

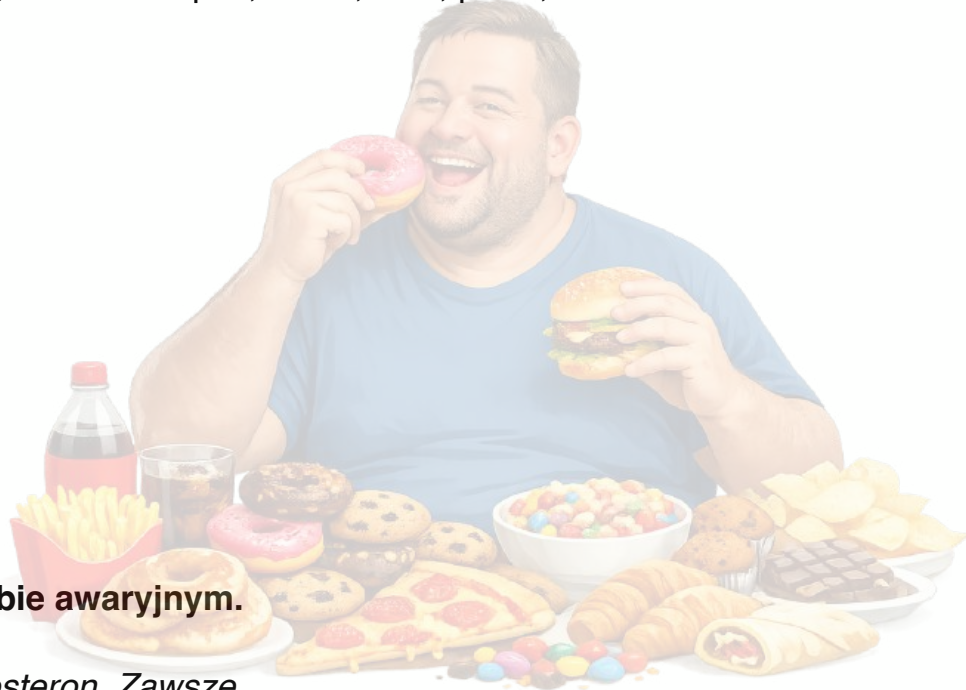
- skok insuliny
- odkładanie tłuszczu
- wzrost estrogenu
- spadek testosteronu

To nie jest przypadek, że:

- masz brzuch,
- jesteś zmęczony,
- masz mgłę mózgową,
- libido jest w piwnicy.

To układ hormonalny w trybie awaryjnym.

Wysoka insulina = niski testosteron. Zawsze.



Mechanizm nr 3: Brak treningu siłowego

Mięśnie to magazyn testosteronu.

Brak mięśni = brak miejsca na hormony.

Jeśli:

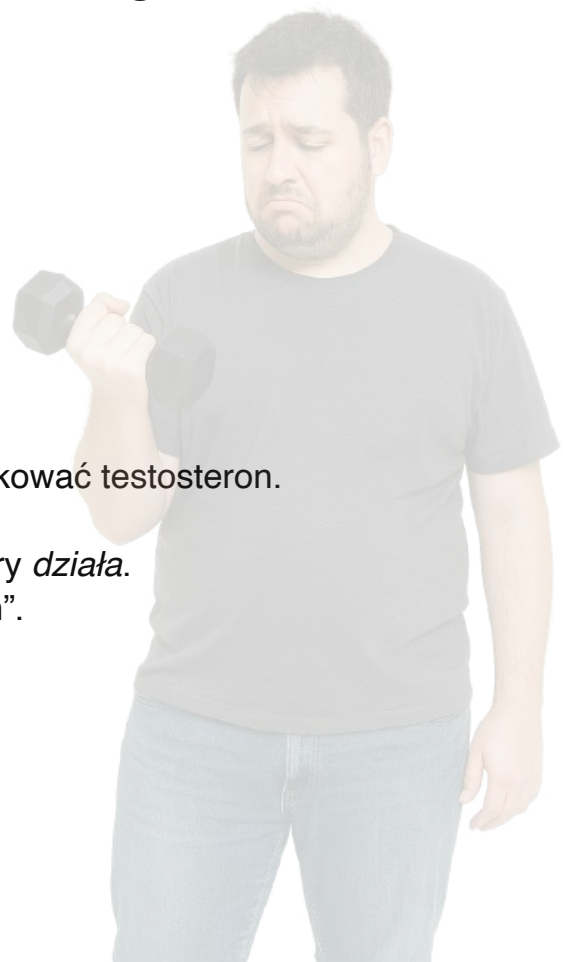
- nie podnosisz ciężarów,
- siedzisz 8–12h dziennie,
- jedyny ruch to dojście do auta...

...to Twoje ciało *nie ma powodu*, żeby produkować testosteron.

Testosteron jest paliwem dla mężczyzny, który *działa*.

Nie dla faceta, który tylko „myśli, że powinien”.

Bez mięśni nie ma testosteronu.



Mechanizm nr 4: Za dużo dopaminy, za mało dyscypliny

Największy cichy zabójca testosteronu:

ciągłe dopaminowe strzały:

- porno
- telefon
- social media
- seriale
- cukier

Męski organizm ma prosty system: wysiłek → nagroda → rozwój.

Ale gdy dajesz sobie nagrody bez wysiłku, mózg wrzuca Cię w tryb księżniczka.

Po co zdobywać, skoro dostajesz dopaminę za nic?

To jest kastracja motywacji.

A bez motywacji nie ma testosteronu.

Dopamina w górze → Dyscyplina w dół → Testosteron w dół

Mechanizm nr 5: Niskie spożycie tłuszczu

Testosteron powstaje z cholesterolu.

Zero cholesterolu = zero testosteronu.

Jeśli jesz:

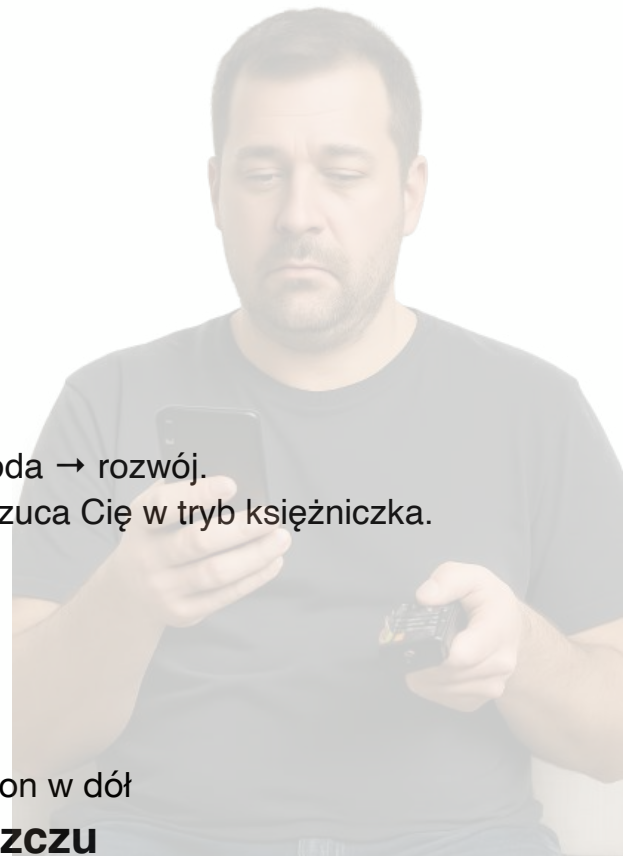
- jogurciki,
- płatki,
- twarożki light,
- kanapki,
- pierś z kurczaka na parze...

...to jesteś na diecie „hormon killer”.

Bez tłuszczu zwierzęcego:

Twoje jądra nie mają z czego produkować testosteronu.

Za mało tłuszczu = za mało testosteron



Mechanizm nr 6: Słaby sen = Słaby testo

Testosteron produkujesz głównie... gdy śpisz.

A Ty śpisz jak?

- 5–6 godzin,
- telefon 10 cm od twarzy,
- niebieskie światło do północy,
- ciepła sypialnia (za ciepła),
- pobudki w nocy.

Zły sen to:

- 10 do testosteronu
- +10 do kortyzolu
- +10 do tłuszczu



Mechanizm nr 7: Brak rutyny = chaos hormonów

Hormony nie lubią wolności.

Hormony lubią **przewidywalność**.

Jeśli codziennie funkcjonujesz inaczej
(sen, jedzenie, trening, godziny),

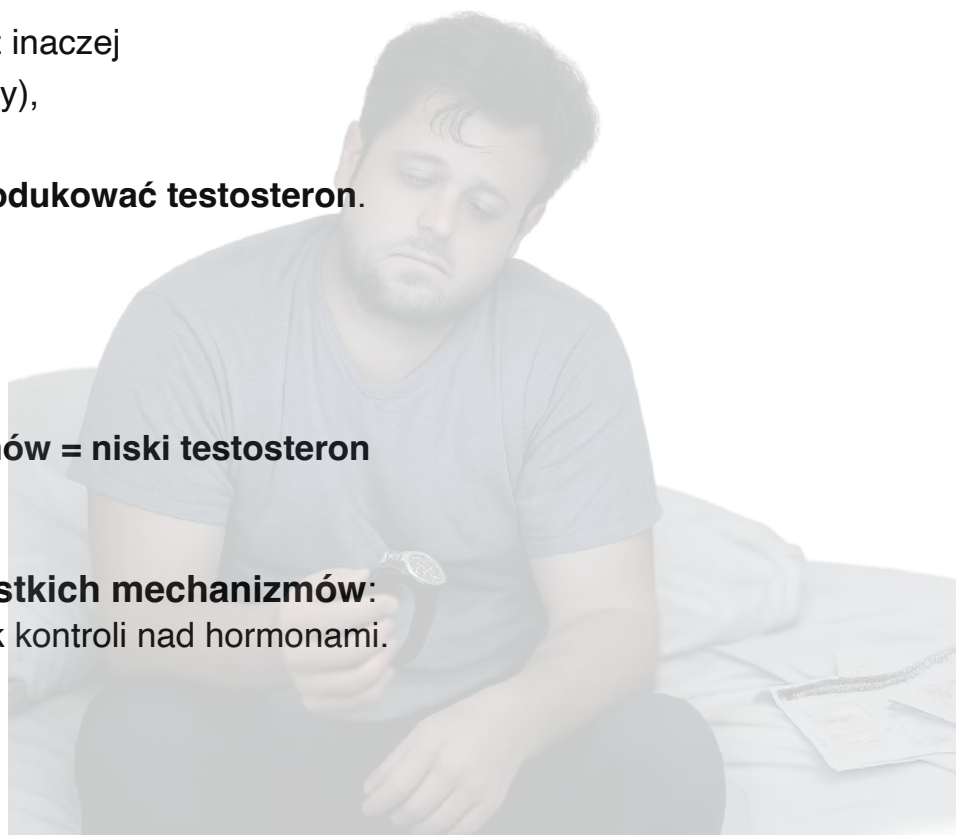
Twoje ciało **nie wie, kiedy produkować testosteron**.

To nie lenistwo.

To brak systemu.

Chaos dnia = chaos hormonów = niski testosteron

Wspólny mianownik wszystkich mechanizmów:
brak kontroli nad dniem = brak kontroli nad hormonami.



**Skoro już wiesz, co niszczy Twój testosteron,
czas wprowadzić system, który zacznie go odbudowywać.**

Bez magii. Bez komplikowania życia.

ROZDZIAŁ 5: Protokoły testmaxxingu

T E S T M A X X I N G

Nie jedną zmianą.
Nie motywacją ani „zrywem”.

Testosteron odbudowuje się **systemowo**.

To nie są porady.
To **protokoły**.

Nie musisz robić wszystkiego idealnie.
Musisz robić wystarczająco dobrze - codziennie.

Lepsze 70% konsekwencji codziennie
niż 100% przez tydzień i powrót do chaosu.

Każdy protokół:
– celuje w mechanizm upadku testosteronu,
– jest prosty do wdrożenia,
– działa tylko wtedy, gdy go stosujesz.

Zaczynamy od **fundamentu**.

Bez niego
żaden kolejny protokół
nie zadziała.

Protokół nr 1: SenMaxxing

Testosteron produkujesz głównie wtedy,
gdy śpisz.

Jeśli sen leży,
cała reszta też leży.

Po co to robisz?

Żeby zwiększyć produkcję testosteronu
poprzez poprawę jakości i regularności snu.
Budzić się rano pełnym energii i gotowym do realizacji planów.

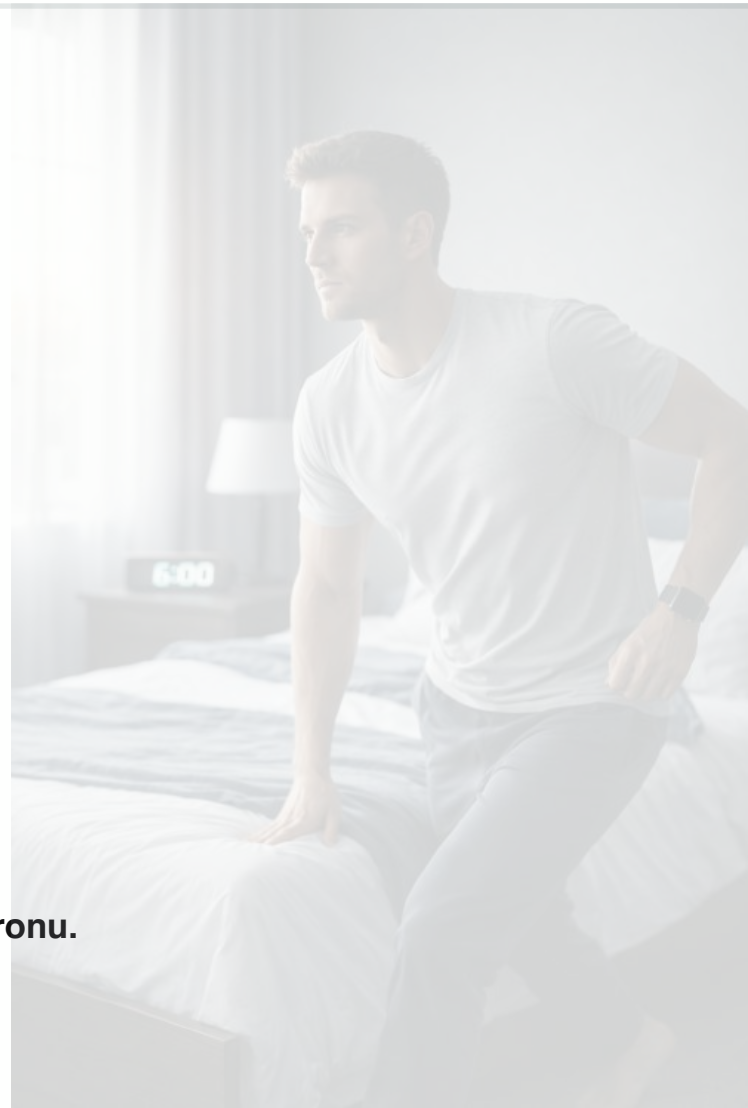
Co psuje sen:

- telefon w łóżku i niebieskie światło,
- nieregularne godziny snu,
- ciepła sypialnia,
- wybudzenia w nocy / oddychanie ustami.

SenMaxxing – krok po kroku

- Stała godzina snu i pobudki.
(± 30 minut, również w weekendy).
- Telefon poza łóżkiem
(łóżko = sen, nie scroll).
- Brak niebieskiego światła (ekrany)
minimum 90 minut przed snem.
- Ciemna i chłodna sypialnia
(opaska na oczy, 16–19°C).
- Śpij 8h - nie mniej, nie więcej.

Napraw sen, a naprawisz **fabrykę testosteronu**.



Protokół nr 2: RutynaMaxxing

Hormony nie lubią wolności.

Hormony lubią przewidywalność.

Rutyna to **środowisko**, w którym testosteron może działać stabilnie.

Nie chodzi o kontrolę każdej minuty.

Chodzi o kilka stałych punktów, które organizm rozpoznaje jako „bezpieczne”.

Po co to robisz?

Żeby stworzyć **powtarzalny rytm dnia**,
który automatycznie:

- obniża kortyzol
- stabilizuje energię
- pozwala na regularną produkcję testosteronu.

Bez motywacji.

Bez improwizacji.

Prosty plan i jego egzekucja.

Zasada bazowa

Im mniej improwizacji w ciągu dnia,
tym więcej energii na działanie i regenerację.

Nie potrzebujesz idealnego planu.

Potrzebujesz **kilku stałych punktów**.

Nie idealnie.

Codziennie.

RutynaMaxxing – wdrożenie

Ustaw **5 kotwic dnia**:

- 1. Jedna godzina pobudki**
(zadzwoił budzik = wstajesz).
- 2. Ten sam pierwszy ruch po przebudzeniu**
(np. pościelenie łóżka, światło dzienne).
- 3. Stałe okna jedzenia**
(pierwszy i ostatni posiłek).
- 4. Jedno stałe okno aktywności**
(trening / spacer / ruch).
- 5. Stała pora wygaszania dnia**
(koniec pracy, koniec bodźców).

Efekt

- stabilna energia,
- niższy kortyzol,
- łatwiejszy sen i dieta,
- większa konsekwencja bez wysiłku.
- mniejsza potrzeba dopaminy

Chaos dnia = chaos hormonów.

Porządek dnia = stabilny testosteron.

Protokół nr 3: DopaminaMaxxing

Testosteron nie spada tylko przez brak działania.
Spada przez ciągłą stymulację bez wysiłku.

Jeśli wszystko daje dopaminę,
nic nie daje motywacji.

Po co to robisz?

Aby przywrócić naturalną wrażliwość dopaminy,
aby działanie znów dawało satysfakcję
i wspierało stabilną produkcję testosteronu.

Zasada bazowa

Dopamina ma być **nagrodą**,
nie tłem dnia.

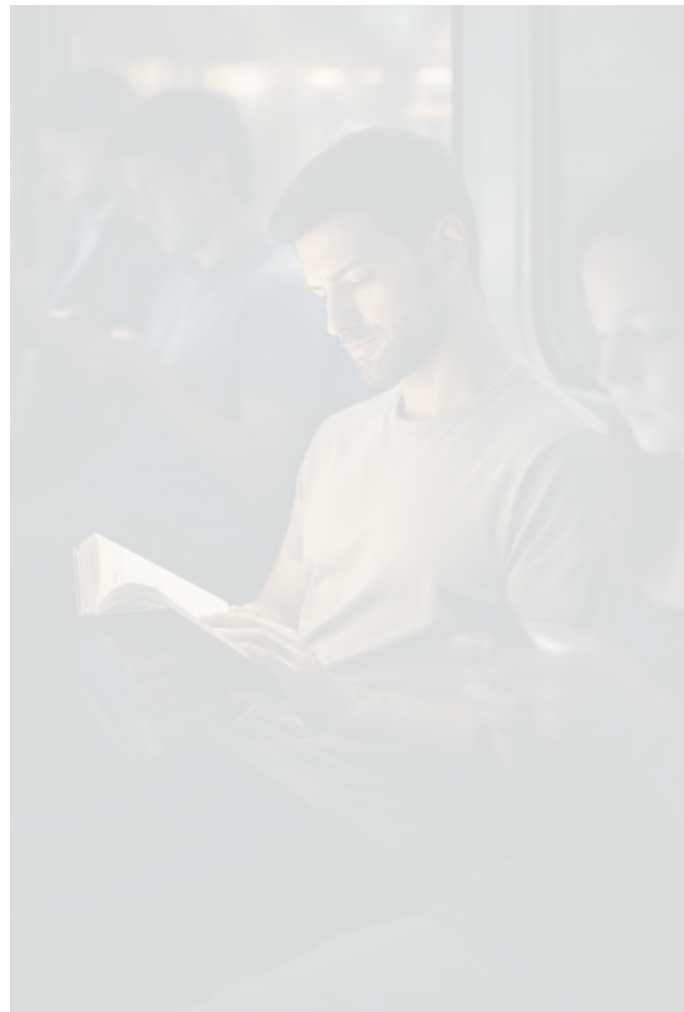
Co psuje dopaminę

- doom scrolling,
- krótkie treści (shorts, reels),
- ciągłe bodźce w tle,
- jedzenie dla emocji,
- porno

DopaminaMaxxing – krok po kroku

1. Konsumpcja tylko intencjonalna (edukacja / rozwój / realna inspiracja).
2. Zero doom scrollingu.
3. Najpierw działanie, potem bodziec (praca / trening → dopamina).
4. Jedno zadanie naraz.
5. Książka zamiast telefonu.
Cisza zamiast bodźców

Kontroluj dopaminę,
a nie będziesz musiał kontrolować siebie.



Protokół nr 4: StresMaxxing

Testosteron nie przegrywa z wysiłkiem.
Przegrywa z ciągłym nieodmknętym stresem.

Nie chodzi o unikanie stresu.
Chodzi o jego domykanie.

„Stres wynika głównie z braku działania” - Jeff Bezos

Po co to robisz?

Ograniczamy chroniczny **kortyzol**,
aby organizm mógł się regenerować
i stabilnie produkować **testosteron**.

Zasada bazowa

Stres musi mieć początek i koniec.
Bez końca organizm zostaje w trybie zagrożenia.
W tym trybie testosteron nie jest priorytetem.

Co utrzymuje stres

- dzień bez wyraźnego końca,
- brak ruchu po stresie,
- praca do późna bez wyciszenia,
- telefon zamiast odpoczynku.

StresMaxxing – krok po kroku

1. Rób jedno ważne zadanie - a nie wszystkie naraz.
2. Ruch po stresie (spacer / trening).
3. Rytuał końca dnia (prysznic, cisza).
4. Daj głowie minimum 10 minut bez bodźców.
5. Sen z czystą głową domyka stres.

Ogarniesz stres.
Hormony wrócą do normy.

Protokół nr 5: RuchMaxxing

Testosteron nie urośnie od siedzenia.
Ale też nie od katowania się codziennie.

Nie chodzi o więcej treningu.
Chodzi o regularny sygnał dla ciała: „mięśnie są mi potrzebne”.

Po co to robisz?

Utrzymujesz wysoki sygnał anaboliczny
bez przeciążania układu nerwowego i stresu.

Ruch ma:

- wspierać testosteron,
- obniżać kortyzol,
- poprawiać regenerację,
- stabilizować energię w ciągu dnia.

Zasada bazowa

Ruch ma być regularny, nie ekstremalny.

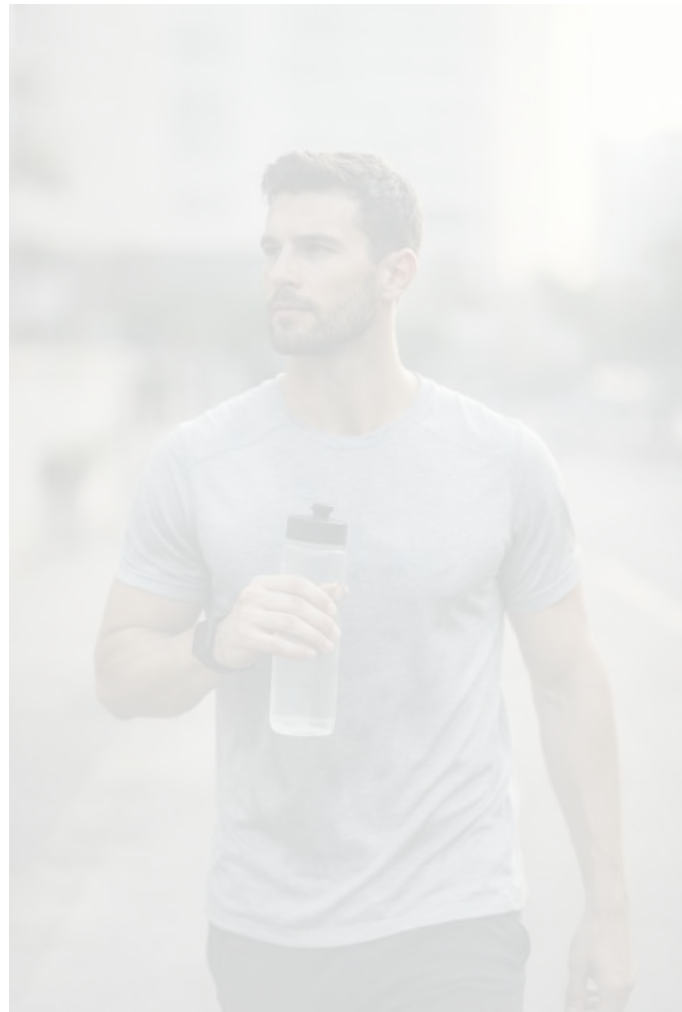
Co psuje

- siedzenie przez większość dnia,
- zbyt ciężkie treningi bez regeneracji,
- brak lżejszych dni lub odpoczynku.

RuchMaxxing – krok po kroku

1. Jedno główne okno ruchu w ciągu dnia.
(trening / spacer / aktywność).
2. Siła 2–4x w tygodniu
(45-60min, konkretnie, bez zajeżdżania).
3. Minimum 10 000 kroków dziennie.

Ruch daje bodziec.
Regeneracja zamienia go w siłę.



Protokół nr 6: JedzenieMaxxing (Animal-based-diet)

Testosteron nie bierze się z powietrza.
Powstaje z **cholesterolu**, stabilnej insuliny
i sprawnych jelit.

Jeśli organizm walczy ze stanem zapalnym,
nie produkuje hormonów.

Po co to robisz?

Dostarczasz budulca do produkcji testosteronu
i nie blokujesz tego procesu stanem zapalnym
ani insulinowym chaosem.

Zasada bazowa

Cholesterol = surowiec do testosteronu.
Brak stanu zapalnego = organizm nie walczy, tylko buduje.

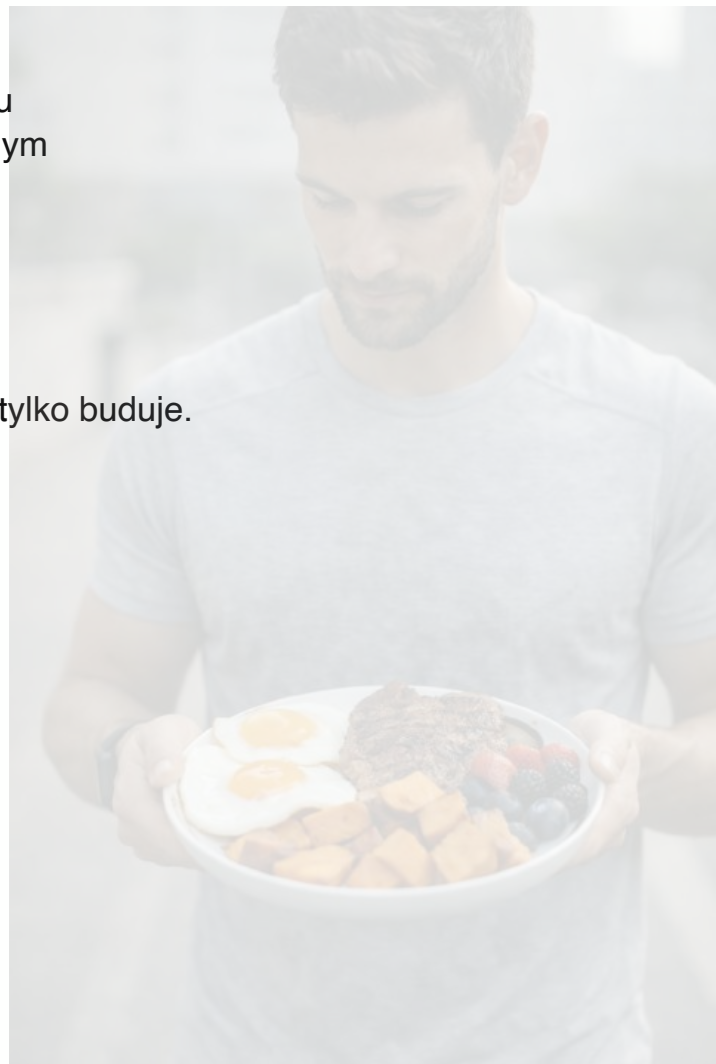
Rozwalone jelita
= słabsze wchłanianie
= słabszy sygnał hormonalny.

Co psuje hormony

- diety low-fat,
- przetworzone jedzenie,
- **antyskładniki** i nadmiar „śmieci” roślinnych,
- ciągłe skoki insuliny,
- wyższy bodyfat → wyższy estrogen.

Animal Based Diet – krok po kroku

- wołowina i jaja jako baza,
- tłuszcze zwierzęce (źródła cholesterolu) bez strachu,
- proste węgle (batat, owoc) zamiast cukru,
- mało składników, duża sytość,
- jelita spokojne = hormony działają.
- Minimalizujemy warzywa (antyskładniki)



Przykładowy dzień jedzenia.

Godzina 8:30 Kawa z masłem (2h po przebudzeniu)

Kawa czarna + 10g masła

Ok. 90 kcal / T: 0g / W: 0g / Tł: 9g

Przerywa post, dostarcza tłuszcz zwierzęcy, nie skacze insulina.

Godzina 12:00 Pierwszy posiłek

300g mielonego karku wołowego

5 jaj

1 pomarańcza

Ok. 1100 kcal / B: 90g / W: 20g / Tł: 80g

Przed treningiem - Arbuz 300g - 100 kcal W: 25g

Godzina 19:00 Ostatni posiłek

Stek z antrykotu 250g

4 jaja całe

Kość szpikowa

300g ziemniaków

1 kiwi

Szklanka surowego mleka koziego (250ml).

Ok. 1500 kcal / B: 85g / W: 60g / Tł: 100g

Dzień łącznie: ok. 2800 kcal | B: 175g | W: 105g | Tł: 189g

Te ilości są przykładowe - dostosuj je do swojego metabolizmu, celu i ilości ruchu.

Facet który trenuje 4 razy w tygodniu i waży 90 kg będzie jadł inaczej niż ten który waży 75 kg i jest mniej aktywny.

Testosteron buduje się na talerzu

Protokół nr 7: Optymalizacja (BONUS)

Ten protokół **działa tylko wtedy**, gdy sen, stres, ruch, jedzenie są ogarnięte. To nie są fundamenty, **to są dodatki**.

Po co to robisz?

Poprawisz regenerację, sen i sygnał hormonalny bez dokładania stresu i bez rozwalania rytmu dobowego.

Zasada bazowa

Im prostszy hack,
tym większa szansa, że **działa**.

Optymalizacja – krok po kroku

- **Okulary blokujące niebieskie światło**
wieczorem przy ekranach.
- **Magnez**
treonian lub glicynian – pod sen i układ nerwowy.
- **Witamina D3 (krople) + bor**
wsparcie hormonalne, szczególnie zimą.
- **Mouth tape na noc**
Oddech przez nos = lepszy sen
- **Bawełniane ubrania i bielizna**
skóra oddycha, mniej przegrzewania.
- **Światło dzienne / lampa 10k lux rano**
Ustawia rytm dobowy.

Czego nie robić

- nie gonić gadżetów,
- nie ratować biohackingiem złych podstaw.

Fundamenty robią robotę.
Biohacking je poleruje.



Co teraz?

TESTMAXXING

Jeśli dotarłeś do tego miejsca, masz już wszystko, czego potrzebujesz, żeby wyjść z impasu.

Ten eBook nie jest o „motywacji”.

Jest o stworzeniu warunków, w których testosteron, energia i regeneracja **mogą wreszcie działać na Twoją korzyść.**

Sen.

Rutyna.

Stres.

Ruch.

Jedzenie.

Dopamina.

To nie są triki.

To **mechanizmy**, które albo działają razem, albo nie działają nic.

Gdy ogarniesz fundamenty, poprawia się nie tylko testosteron.

Wraca energia, klarowna głowa, sylwetka i spójność w działaniu.

Chcesz przejść przez to z moim wsparciem?

Napisz do mnie na Instagramie **@testmakser** słowo **KONSULTACJA**.

Pogadamy, co u Ciebie nie gra i czy realnie mogę Ci pomóc.

Wolisz formularz? Wejdź na **testmakser.com**.

Niech testosteron będzie z Tobą.

Mikołaj Dobrowolski - @testmakser

TESTMAKSER · naturalna optymalizacja testosteronu