Chào Anh,

Anh đã thực hiện được món ăn nào trong bài hướng dẫn dinh dưỡng tôi đã gửi cho anh chưa ?

Anh hãy lên kế hoạch thực hiện nó nha.

Và hôm nay chúng ta bắt đầu đi vào quá trình luyện tập.

Bài đầu tiên của quá trình này là chúng ta tìm xác định được cơ PC.

Đây là cơ quan trọng nhất trong việc kiểm soát xuất tinh sớm cho nam giới chúng ta.

Anh hãy kiên trì tập luyện cho thuần thục nhé. Kết quả đạt được sẽ làm anh rất bất ngờ.

Anh hãy nhấn vào đường link để xem bài học nhé

[Bài 2: Tìm cơ PC](http://adf.ly/1d6yQO)

Nếu anh chưa xem Bài học 1 có thể xem ở link dưới đây

[Bài 1: Dinh dưỡng tốt cho sức bền chuyện chăn gối](http://adf.ly/1d6ynX)

**\*\* Chú ý: Anh nhấp vào link và chờ 5s để trang tải xong hết, rồi nhấn Skip Ad để xem bài học nhé!**