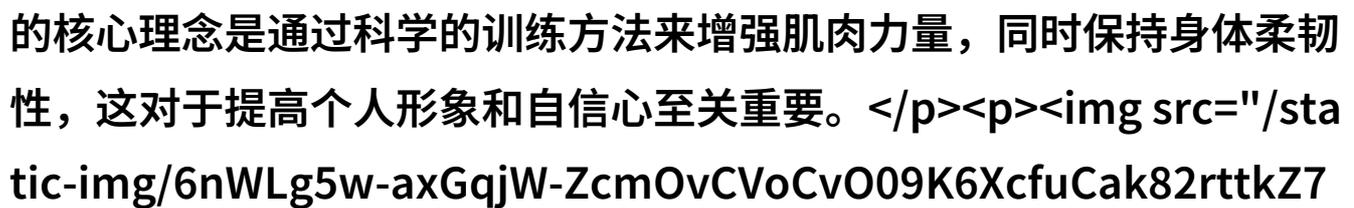


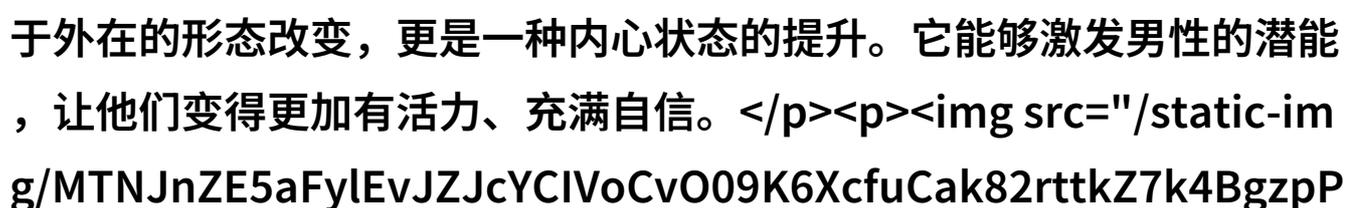
# 男人大鸟硬起来解锁性感魅力的秘密

在当今天社会，男性如何保持自己的吸引力和魅力已经成为一个热门话题。男人大鸟硬起来视频不仅仅是一个简单的健身指南，它还蕴含了许多关于如何提升自身吸引力的深层次智慧。在此，我们将探讨几个关键点，以帮助男性朋友们更好地理解并运用这些知识。

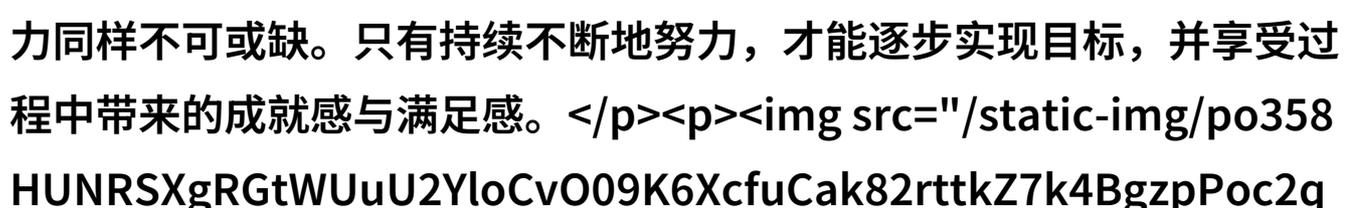
男人大鸟硬起来视频中的核心理念是通过科学的训练方法来增强肌肉力量，同时保持身体柔韧性，这对于提高个人形象和自信心至关重要。

通过男人的大鸟硬起来视频，可以学习到各种有效的锻炼方法，如重量训练、拉伸等，这些都能帮助男性朋友们塑造出更加完美的体型。

男人大鸟硬起来不仅限于外在的形态改变，更是一种内心状态的提升。它能够激发男性的潜能，让他们变得更加有活力、充满自信。

视频中提到的饮食调整也是非常关键的一环。合理搭配营养可以支持身体训练，同时也能改善整体健康状况，为维持高效工作提供坚实基础。

在实施上述计划时，耐心和毅力同样不可或缺。只有持续不断地努力，才能逐步实现目标，并享受过程中带来的成就感与满足感。

最后，不要忽视心理因素。男性的外貌虽然很重要，但内在品质比之更为关键。不断提升自己，无论是在生活还是在社交场合，都会让你显得更加迷人。

[下载本文pdf文件](/pdf/380371-男人大鸟硬起来解锁性感魅力的秘密.pdf)

