

## **Polivitamínicos: ¿Fuente de salud, energía y sexo?**

Escrito por Arti - 16/07/2013 09:32

---

Me gustaría saber vuestra opinión sobre cómo afecta tomar un complejo vitamínico regularmente como complemento de la alimentación a la libido especialmente. Soy una persona bastante deportista y sé que con tanto ejercicio es recomendable tomar vitaminas con sus correspondientes descansos entre trimestre y trimestre. Ahora llevo un tiempo sin tomarlas y a ello achaco mi desgana sexual. ¿Podrías ayudarme?

Gracias de antemano.

---

## **Re: Polivitamínicos: ¿Fuente de salud, energía y sexo?**

Escrito por PreguntasFrecuentes - 18/07/2013 08:21

---

La incorporación de vitaminas en dosis recomendadas y una dieta adecuada, haciendo ejercicio debería hacer que tengas un estilo de vida saludable y hacer que te encuentres bien, potenciando también tu libido.

En ocasiones esa desgana es más bien de tipo emocional, por estrés, problemas de pareja, problemas laborables, ansiedad, depresión...

Salu2

---