

---

Subject: Sammelthread für Nährstoffe ( NEG ) - Was nimmst DU?

Posted by [Kreidos](#) on Wed, 25 Oct 2017 11:45:02 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi,

ich wollte mal ein interessantes Thema eröffnen und zwar würde ich es toll finden, wenn Du einfach mal hier in einem Dreisatz preisgibst, was du so täglich nimmst.

Ich nehme täglich:

3x täglich 1x Teelöffel Zedernussöl ( 1L = 80€, leider sehr teuer, aber extrem viele Nährstoffe drin wie, Biotin, Zink, Kupfer, Vitamine sowie ungesättigte Fettsäuren und und und

1x täglich 1x Vitaminkapsel wo wirklich alles drin ist ( Achtet drauf, nicht den billigscheiss von Penny für 3,99€ zu holen ) sondern gebt hier auch um die 20-30€ aus, das die Nährstoffe höher dosiert sind.

1x täglich Vitamin C 1000mg

1x täglich OPC Traubenkernextrakt um mein Blut dünn zu halten für eine verbesserte Durchblutung

1x täglich 50g unbehandelte Nüsse

1x täglich 3x Bioeier

1x täglich Kieselsäure 1x Teelöffel für dickeres Haar ( es wirkt tatsächlich )

Nun seid ihr dran, berichtet doch mal!

---