

---

Subject: richtige Einnahme NEM's  
Posted by [mgd81](#) on Fri, 17 Feb 2006 21:32:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi ihr,  
mein Regimen schaut nun folgendermaßen aus:

Fin (1/6 Proscar)  
NAC (500mg)  
Vitamin C (250mg)  
B-Komplex (alles 300%xRDA)  
Biotin (5mg)  
Selen+Zink (50müg bzw. 15mg)  
Multivitamin/Mineralien (=>alles in Tagesbedarf-Dosis)

Wie wäre eine sinnvolle Aufteilung über den Tag gesehn?  
D.h. was am besten abends und was morgens nehmen? Was kann/sollte ich zusammen  
einnehmen und was eher nicht?  
Fin am Abend ist jedoch gesetzt, weil ich am WE meist lang schlafe.  
Wäre super, wenn mir wir helfen könnte!

Danke schonmal & ein schönes WE,  
Martin