
Subject: Magnesium

Posted by [mare](#) on Sat, 03 Dec 2005 17:08:51 GMT

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

Hey

also ich mache ca. 3-4 mal pro woche sport (Fitnessstudio).
neige dazu muskelkrämpfe zu kriegen und habe mir deswegen Magnesium Brausetabletten
geholt mit 200mg Magnesium.

wollte fragen was ich bei der einnahme berücksichtigen muss...
also vorm training oder nach dem training? nehme noch zusätzlich L-Arginin und andre NEMs
(siehe Signatur). was muss ich beim abstand der einamhe beachten? abend oder morgens usw...

danke
