
Subject: Frage an die Experten: Wie viel mg Säge am Tag?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 01 May 2006 14:36:07 GMT

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

Hallo,

sind 3x 320 mg Säge am Tag zuviel?
Wie viel mg würdet Ihr am Tag supplementieren?

Oder vielleicht 3x 160 mg?

Ich kann mich irgendwie nicht entscheiden. Die einen sagen, erst ab 2x 320 mg am Tag kommt es zu einer Wirkung, andere empfehlen nur 1 Kapsel am Tag.
