
Subject: NEMs tatktisch am klügsten einnehmen?
Posted by [mare](#) on Thu, 08 Dec 2005 12:37:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Also ich hab durch das Forum hier echt an NEMs dazu gelernt und hab mir so die wichtigsten denke ich besorgt, nur stellen sich mir jetzt einige Fragen: Wie, wann, in welcher reihenfolge, welcher zusammensetzung usw. soll ich sie einnehmen???

Fragen über Fragen

Ich nehme zu Zeit an NEMs die folgende Liste ein:

A-Z Vitamin komplex

Leinsamen (1EL)

Zink (15mg)

Magnesium (200mg; nur an trainingstagen, oder soll ich sie jeden tag nehmen?)

ACC 200 (zu wenig?)

Vitamin C (300mg; könnte ich das weglassen? weil im A-Z komplex sind schon 60mg drin, oder sinnvoll es zu behalten? "Nierensteine")

L-Arginine 1,5g (auf nüchternen magen?)

So da sich manche NEMs nicht "vertragen" mit andren doer mit bestimmtem essen oder trinken wollte ich fragen wie sollte ich sie einnehmen, hier mein normaler Essensplan:

morgen:

Müsli mit Milch und kaffee(also nich acc oder?!)

mittags:

warmes essen (also eig nix besonderes)

abends:

meistens auch nochmal warmes essen vllt noch was milchiges

Blicke halt nicht mehr ganz durch dabei und möchte aber den größtmöglichen Nutzen aus den NEMs ziehen...

wie ihr vllt gesehen habt habe ich angst vor Nierensteinen , mein cousin hatte die mal, is unglaublich was die aus einem mann amchen können, die schmerzen warn so stark dass er heulend aufm boden gekrochen ist...einfach nur krass

wäre euch echt dankbar wenn ihr mir ein bisschen licht ins dunkel bringen könntet...DANKE!

P.S.: aso ja wenn ihr noch was in mein regiment einfügen würdet oder rausnhemen, dann sagt mir das ruhig, bin echt dankbar für jeden tipp...
