
Subject: Verbesserungsvorschläge meines Regimes
Posted by [Alexander1988](#) on Sat, 07 Feb 2015 20:36:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey,

wollte mal posten welches Regime ich derzeit verwende und wollte euch um Verbesserungsvorschläge fragen

Jeden zweiten Tag verwende ich das Ket-Shampoo welches ich 15 min einwirken lasse
Jeden Abend Trage ich Minox mit Voltaren auf (nach Pilos 17,5ml minox und 2,5ml Voltarensparry)

Ab und zu verwende ich auch Abends eine Mischung aus Minox und Ketcreme (auch nach Pilos)

Nahrungsergänzung bezüglich der Haare:

2EI Leinsamenöl

50mg Zink

Omega 3-Fettsäuren

Freue mich über eure Ratschläge
(bin 26 Jahre alt)

liebe grüße,Alexander