

---

Subject: Könnte ihr bitte mein regime bewerten?

Posted by [taichi](#) on Mon, 24 Jul 2006 08:06:27 GMT

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

---

hallo.

hab mir mithilfe der suche hier eigniges zusammen gesucht, folgendes ist dabei herausgekommen. wär klasse, wenn mir dazu mal jemand feedback geben könnte.

morgens u. abends 1ml minox.

zum frühstück:

1,25 mg fin

5mg bition

1x abtei vitamin b-komplex supra

eine messerspitze vitamin c

igendwann nachmittags (nicht zum essen):

350mg magnesium

vor dem schlafengehn:

33mg zinkchelate

wie ist eure meinung dazu? fehlt was? kann ich was besser machen?

danke & gruss

---