

---

Subject: Igf1 Erhoehen

Posted by [Frank1970](#) on Sun, 31 Jul 2022 19:30:39 GMT

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

---

Wegen einiger Anfragen zur Erhoehung des Igf1 Spiegels mal eine Auflistung einiger potenter Stimulatoren

Casein

Whey protein.

Helles fleisch/rotes Fleisch

L glycin

L lysin

Arginin

L methionin

Caspaicin

Gelatine

Milch

Melatonin-fuer die naechtliche Igf-1 Produktion

Vitamin D ab c. A 5000 IE(wird als sehr potent beschrieben)

Calciun

Vitamin C

Gruss

Frank