

---

Subject: Meine NEM's bitte bewerten

Posted by [lempert](#) on Thu, 30 Nov 2006 14:57:38 GMT

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

---

Das sind meine NEM's

- ab 30. November: Fischöl 1x pro Tag
- Gelegentlich Zink
- Mutlivitamin + Spurenelemente Brausetablette: 1x Tag
- Grüntee 3-4 Tassen pro Tag
- Proteinshake jeden 2.-3. Tag (Ergänzung Krafttraining)

Was haltet ihr davon. Könnte ich noch etwas ändern oder dazunehmen.

Danke im Vorraus für Euer Feedback!

---