

---

Subject: Meine NEMS,Frage ob der richtigen Anwendung.

Posted by [mrmetal](#) on Fri, 06 Jul 2007 11:31:36 GMT

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

---

Hallo!Ich verwende folgende NEMS:

In der früh eine halbe Brausetablette Kalzium,dazu eine Vit C,  
5mg Biotin,Omega3(es ist Vit E dabei).  
2 Stunden später Eisen.

Nachts eine halbe Magnesiumtablette,Vit C,30mg Zink(es sind 4mg Kupfer dabei) .

Ist die Reihenfolge der Einnahme und der Zeitpunkt korrekt so,  
oder mach ich da was falsch?

---