
Subject: richtige Einnahme NEM's
Posted by [mgd81](#) on Fri, 17 Feb 2006 21:32:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi ihr,
mein Regimen schaut nun folgendermaßen aus:

Fin (1/6 Proscar)
NAC (500mg)
Vitamin C (250mg)
B-Komplex (alles 300%xRDA)
Biotin (5mg)
Selen+Zink (50müg bzw. 15mg)
Multivitamin/Mineralien (=>alles in Tagesbedarf-Dosis)

Wie wäre eine sinnvolle Aufteilung über den Tag gesehn?
D.h. was am besten abends und was morgens nehmen? Was kann/sollte ich zusammen
einnehmen und was eher nicht?
Fin am Abend ist jedoch gesetzt, weil ich am WE meist lang schlafe.
Wäre super, wenn mir wir helfen könnte!

Danke schonmal & ein schönes WE,
Martin