
Subject: Brauche Hilfe! Welche NEMS´s?
Posted by [umpalumpa](#) on Fri, 23 Apr 2010 18:17:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Moin,

versuche meinen Haarausfall in den griff zu bekommen und nehme jetzt seit kurzem fin und minox. Wollte zusätzlich um das ganze zu unterstützen Nems nehmen da meine ernährung auch nicht grade die beste ist. war jetzt in verschiedenen läden und habe nachgeguckt aber das problem ist das es wirklich ein extrem breites angebot gibt und ich nicht mehr wirklich durchsteige weil in dem einen dann zu wenig folsäure drin ist in dem anderen kein zink mit hystidin und in nem anderen dann wieder zu wenig vitamin b etc..

kann mir nicht alles kaufen weils sehr teuer ist und ich auch nicht 10 tabletten am tag nehmen möchte

wollte mal fragen ob ihr eure Nems mal schreiben könnt und woher ihr diese bekommt. wäre echt hilfreich. Danke schonmal

P.S. bringt Bierhefe und Kieselerde etwas? wenn ja wieviel mg am tag?

Subject: Aw: Brauche Hilfe! Welche NEMS´s?
Posted by [Mr.Brainwash](#) on Fri, 23 Apr 2010 19:39:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du brachst keine Nahrungsergänzungsmittel wenn du dich richtig ernährst

Subject: Aw: Brauche Hilfe! Welche NEMS´s?
Posted by [pilos](#) on Fri, 23 Apr 2010 19:50:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

umpalumpa schrieb am Fri, 23 April 2010 21:17

P.S. bringt Bierhefe und Kieselerde etwas? wenn ja wieviel mg am tag?

nein bringt nix.

und nems bringen meistens auch nix wenn es ums aga geht

Subject: Aw: Brauche Hilfe! Welche NEMS´s?
Posted by [umpalumpa](#) on Fri, 23 Apr 2010 20:19:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Problem ist das ich mich nicht 100 prozentig vernünftig ernähren kann weil ich auf Diät bin und auch zeitlich gesehen ist es schlecht. deswegen möchte ich welche nehmen... für irgendwas muss bierhefe und kieselerde doch gut sein?

wäre trotzdem nett wenn ihr eure Nems schreiben würdet.

Subject: Aw: Brauche Hilfe! Welche NEMS´s?
Posted by [Mr.Brainwash](#) on Fri, 23 Apr 2010 20:54:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Natürlich kann hier jetzt jemand seine Supplements hinschreiben, aber ehrlich, dass bringt dich nicht weiter.

Jeder Körper nimmt Vitamine und Mineralstoffe aus Supplements unterschiedlich auf und wenn du Lebensmittel als quelle nutzt kann dein Körper diese ohnehin leichter, besser und in höherer summe verwerten. Wenn du dir also etwas wissen anließt was wo drin steckt, wie dein Körper was verarbeitet bringt dich das auf lange Sicht wirklich weiter.

Und noch was, Diäten bringen überhaupt nichts. Wenn du abnehmen willst, was ja meistens der Grund für ne Diät ist, dann stell doch einfach deine Ernährung um. Dann kommst du auch da hin wo du hin willst und vor allem bleibst auch da + dein Körper ist optimal versorgt. Bei einer Diät treten übrigens oft Mangelerscheinungen auf und ein Organismus sparrt dann Recourcen da ein , was verzichtbar ist (Haut, Nägel, HAARE)
