

---

Subject: 3on / 1off

Posted by [Glatze94](#) on Sat, 21 Jun 2014 22:32:17 GMT

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

---

Ich sehe sehr viele Leute die im 3on / 1off Rhythmus arbeiten dazu hab ich ein paar Fragen

1. Bei Fin ist es klar. Muss ich mich auch bei Minox drann halten ?
2. Gilt dieser Rhythmus auch für Nahrungsergänzungsmittel wie bspw: Biotin/Zink, Omega 3 ?
3. Was passiert wenn man sich nicht drann hält?

Ich bedanke mich jetzt schon für eure Hilfe

---

---

Subject: Aw: 3on / 1off

Posted by [mike.](#) on Sat, 21 Jun 2014 23:04:23 GMT

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

---

Glatze94 schrieb am Sun, 22 June 2014 00:32Ich sehe sehr viele Leute die im 3on / 1off Rhythmus arbeiten dazu hab ich ein paar Fragen

1. Bei Fin ist es klar. Muss ich mich auch bei Minox drann halten ?
2. Gilt dieser Rhythmus auch für Nahrungsergänzungsmittel wie bspw: Biotin/Zink, Omega 3 ?
3. Was passiert wenn man sich nicht drann hält?

Ich bedanke mich jetzt schon für eure Hilfe

2 wo on 2 wo off geht auch...

es geht immer um den Gewöhnungseffekt... der bei NEMs und Minox natürlich auch auftreten kann...

bei hormonellen Konstellationen empfiehlt es sich sogar ein 2 wo on 2 wo off schema... würde ich sagen...

---