

---

Subject: Einnahmezeiten von NEM

Posted by [Jester](#) on Wed, 29 Aug 2012 13:43:54 GMT

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

---

Hallo Leute,

wollte mal in die Runde fragen, zu welcher Tageszeit ihr immer eure Nahrungsergänzungsmittel einnehmt und ob das bestimmte Gründe hat.

Bin mir nämlich selbst nicht so ganz sicher welcher Zeitpunkt sich für bestimmte NEM am besten eignet.

Ich nehme derzeit täglich:

1x Vitamin B Komplex

2x Biotin (5mg)

1x Saw Palmetto

---