

## Einnahmeprotokoll „Gelenk“

Einnahmemenge pro Tag				
	BONE-UP 120	Glucosamin & Chondroitin Kapseln mit Trace Minerals	Red Mineral Algae – pflanzliches Calcium	Vitamin D3 & K2
	2 Dosen	2 Dosen	1 Dose	1 Dose
Tag ↓	2 Kapseln, 2x täglich, jeweils zu einer Mahlzeit einnehmen	2 Kapseln, 1-2x täglich zu den Mahlzeiten einnehmen	Zu oder unmittelbar nach einer Mahlzeit	Zu oder unmittelbar nach einer Mahlzeit
1	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
2	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
3	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
4	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
5	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
6	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
7	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
8	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
9	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
10	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
11	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
12	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
13	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
14	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
15	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
16	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
17	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
18	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
19	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
20	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
21	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
22	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
23	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
24	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
25	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
26	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
27	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
28	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
29	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
30	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
31	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
32	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
33	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
34	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
35	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
36	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
37	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
38	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
39	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
40	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
41	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
42	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
43	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
44	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
45	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
46	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
47	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
48	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
49	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
50	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
51	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
52	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
53	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
54	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
55	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
56	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
57	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
58	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
59	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk
60	4 Stk	3 – 4 Stk	3 Stk	2 Stk

Einnahmeprotokoll „Gelenk“ /  
Nutri-Direct.com (Stand: August  
2018)