

Week	Morning	Afternoon	Night
Week 1	Vit B5: 1 cap (first 3 days), then 1 cap Vit D3+MK4: 2 caps NAC+SE: 1 cap (first 3 days), then 1 cap	–	Vit B5: 1 cap NAC+SE: 1 cap
Week 2	Vit B5: 2 caps Vit D3+MK4: 1 cap NAC+SE: 1 cap	DIM: 1 cap	Vit B5: 2 caps NAC+SE: 1 cap
Week 3	Vit B5: maintain Vit D3+MK4: 1 cap NAC+SE: 1 cap	DIM: 1–2 caps	Vit B5: maintain NAC+SE: 1 cap
Week 4	Same doses	DIM continued	Same doses
Week 5	Vit B5: maintain Vit D3+MK4: M/W/F NAC+SE: 1 cap	DIM: maintain	Vit B5: maintain NAC+SE: 1 cap
Week 6	Vit B5: maintain Vit D3+MK4: M/W/F NAC+SE: 1 cap	DIM: maintain	Vit B5: maintain NAC+SE: 1 cap
Week 7	Vit B5: maintain Vit D3+MK4: M/W/F NAC+SE: 1 cap	DIM: maintain	Vit B5: maintain NAC+SE: 1 cap
Week 8	Vit B5: maintain Vit D3+MK4: M/W/F NAC+SE: 1 cap	DIM: maintain	Vit B5: maintain NAC+SE: 1 cap
Week 9	Vit B5: maintain Vit D3+MK4: M/W/F NAC+SE: 1 cap	DIM: maintain	Vit B5: maintain NAC+SE: 1 cap
Week 10	Vit B5: maintain Vit D3+MK4: M/W/F NAC+SE: 1 cap	DIM: maintain	Vit B5: maintain NAC+SE: 1 cap
Week 11	Vit B5: maintain Vit D3+MK4: M/W/F NAC+SE: 1 cap	DIM: maintain	Vit B5: maintain NAC+SE: 1 cap
Week 12	Vit B5: maintain Vit D3+MK4: M/W/F NAC+SE: 1 cap	DIM: maintain	Vit B5: maintain NAC+SE: 1 cap