용법용량

12세 이상의 청소년 및 성인 : L-아스파르트산-L-아르기닌으로서 1일 1회 5g을 복용할 것.

아침에 복용하는 것이 좋지만 취침전에도 복용 가능하다.

적은양의 물과 함께 복용할 수 있다.