



## Vita-B12 60Cpr

Codice: 4063

€ 18,68 ~~€ 24,90~~ - 25%



Integratore di Vitamina B12, contribuisce al normale metabolismo energetico

La vitamina B12 contribuisce al normale metabolismo energetico, al normale funzionamento del sistema nervoso, alla normale formazione dei globuli rossi, alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento. In aggiunta la vitamina B12 contribuisce al normale metabolismo dell'omocisteina, alla normale funzione psicologica e del sistema immunitario.

Vitamina B12, cos'è?

Conosciuta anche come cobalamina, la vitamina B12 è una vitamina indispensabile per molte funzioni essenziali del corpo.

È una vitamina idrosolubile che viene assorbita nello stomaco e poi si fa strada nel sangue e nelle cellule.

In quali cibi è contenuta la vitamina B12?

ebbene questa vitamina non sia qualcosa che il tuo corpo produce naturalmente, ci sono modi per colmare le lacune.

Poiché la B12 non viene prodotta naturalmente dall'organismo, è essenziale assumerla dall'alimentazione e possiamo trovarla in molti cibi, specialmente in:

**Uova**

I tuorli d'uovo contengono più vitamina B12 degli albumi. Mangiare l'uovo intero è consigliato, ma chi hai livelli di colesterolo alto, consulti prima il suo medico o dietologo.

**Yogurt**

Curiosità: è stato dimostrato che mangiare yogurt bianco intero migliora la carenza di vitamina B12 perché la vitamina viene assorbita più facilmente nei latticini. Se stai cercando meno calorie, lo yogurt greco senza grassi è un'opzione più salutare che fornisce anche una buona quantità di vitamina B12 (ha anche più vitamina B12 dello yogurt intero).

**Salmone**

Molte persone che cercano di mangiare in modo più sano includono il salmone nella loro dieta. Contiene molti acidi grassi omega-3 e proteine, oltre a vitamine del gruppo B. Solo la metà di un filetto di salmone cotto contiene più del 200% del valore giornaliero di vitamina B12.

**Tonno**

### Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/vita-b12-60cpr>

Che tu sia un fan del tonno in scatola o cotto, entrambi forniscono molti nutrienti essenziali, inclusa la vitamina B12. Se scegli il tonno in scatola, opta per il tonno al naturale.

#### Manzo

Si consiglia di mangiare carne rossa una o due volte a settimana. Consigliamo di scegliere carni più magre, che contengono livelli vitaminici più elevati.

#### Fegato di ovino e bovino

Questi organi sono incredibilmente ricchi di vitamina B12, ma contengono anche una grande quantità di colesterolo; consumateli con moderazione.

#### Vongole

Una fonte di proteine, ferro e antiossidanti, una porzione da circa 100 g di vongole veraci fornisce oltre il 1600 % del valore giornaliero raccomandato di vitamina B12.

#### Perché la vitamina B12 fa bene?

La vitamina B12 contribuisce alla normale formazione dei globuli rossi

Uno dei principali vantaggi offerti dalla vitamina B12 è la produzione di globuli rossi . Perché questo è importante? I globuli rossi forniscono ossigeno a tutto il corpo, che si trasforma nell'energia necessaria per mantenere il tuo corpo funzionante in modo sano.

Quando il tuo corpo non riceve abbastanza vitamina B12, i globuli rossi si ingrandiscono, rendendo più difficile per loro muoversi nel flusso sanguigno con possibile causa di anemia.

La vitamina B12 aiuta anche il tuo corpo a produrre il DNA, i mattoni per tutte le cellule del tuo corpo.

La vitamina B12 contribuisce alla normale funzione psicologica

Soprattutto con l'età, la vitamina B12 è vitale per la salute del cervello. Alcuni studi suggeriscono che la vitamina può anche aiutare a prevenire il declino cognitivo. Una carenza di vitamina B12, può influire sulla memoria e sulla cognizione.

La vitamina B12 contribuisce alla riduzione di stanchezza e affaticamento

Una carenza di vitamina B12 causa debolezza e affaticamento. Mangiare più cibi ricchi di vitamina B12 o assumere integratori è un ottimo modo per aumentare l'energia.

Si potrebbe anche avere un rischio maggiore di sviluppare una carenza di vitamina B12 se:

- Si hanno più di 65 anni. La carenza di vitamina B12 colpisce fino al 43% degli anziani
- Si è vegani (la vitamina B12 è essenzialmente contenuto in cibi di provenienza animale)
- Si è in gravidanza
- Si assumono farmaci per il diabete

Ingredienti Caratterizzanti | Valori medi

#### Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/vita-b12-60cpr>



per dose giornaliera (1 compressa)  
VNR\*

Vitamina B12  
1000 mcg  
40&#39;000%

\*VNR = Valore Nutritivo di Riferimento (adulti) ai sensi del Reg. 1169/2011

**Caratteristiche**

Marca	Anderson
Formato	60Cpr

**Plus Power Supplements**

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/vita-b12-60cpr>