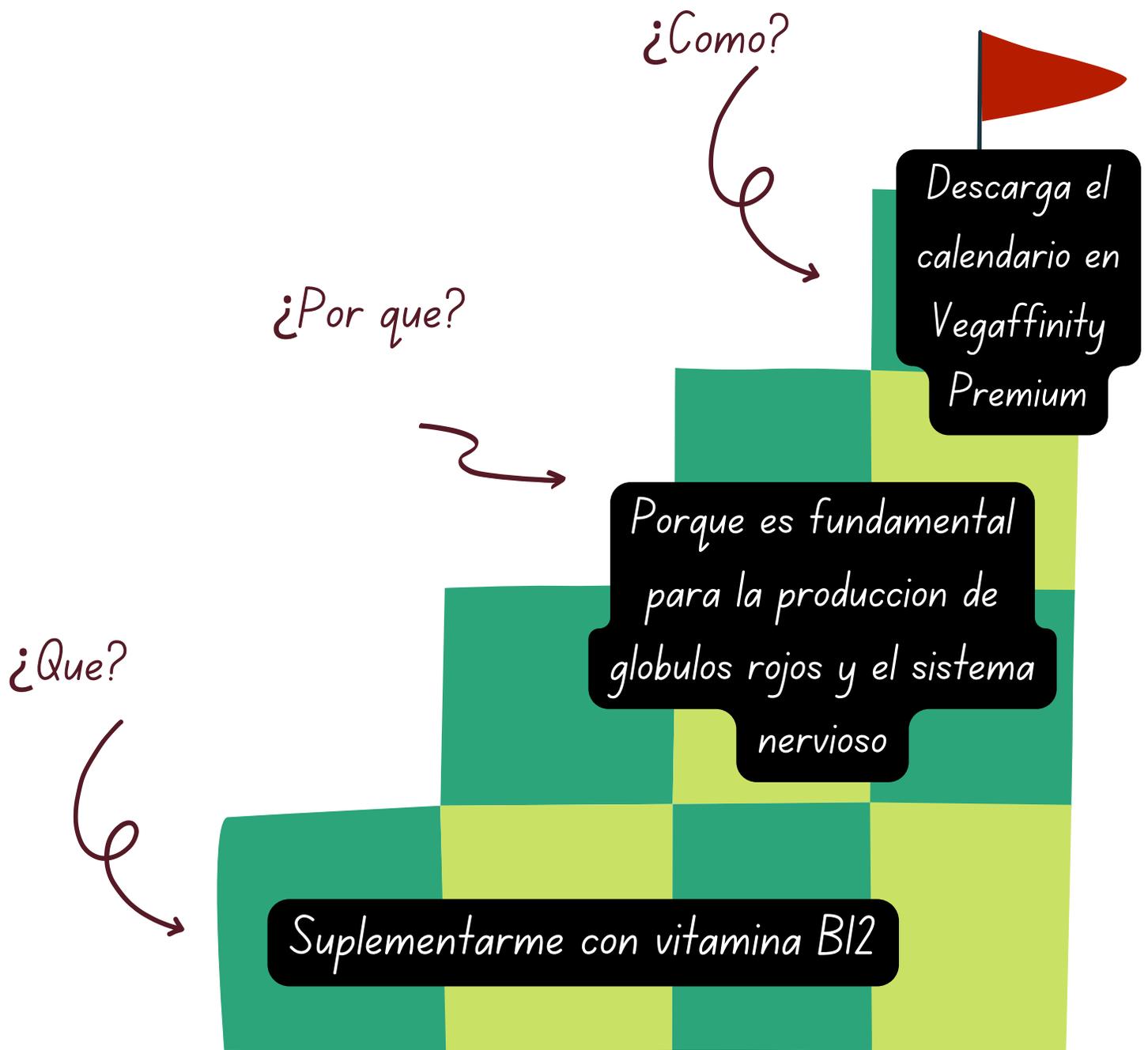


# 1 - Suplementarme con vitamina B12



# OBJETIVO DE LA SEMANA

NO OLVIDARSE DE LA SUPLEMENTACIÓN

## FUNCIONES:

- PRODUCCIÓN DE GLÓBULOS ROJOS
- MANTENIMIENTO DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

## FUENTES VEGETALES:

- ACTÚAN COMO ANÁLOGOS IMPIDIENDO SU ABSORCIÓN, MEJOR EVITAR

## SÍNTOMAS DE DÉFICIT:

- ANEMIA MEGALOBLÁSTICA
- PROBLEMAS MOTORES

## SUPLEMENTACIÓN:

- CIANOCOBALAMINA
- DIARIA O SEMANAL

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	✓						
SEMANA 2							
SEMANA 3							
SEMANA 4							
SEMANA 5							
SEMANA 6							
SEMANA 7							

## DOSIS:

- LA DOSIS DIARIA DEBE SER DE 100 MCG
- LA DOSIS SEMANAL DEBE SER DE 2500 MCG EN UNA TOMA O DOS TOMAS DE 1000 MCG

