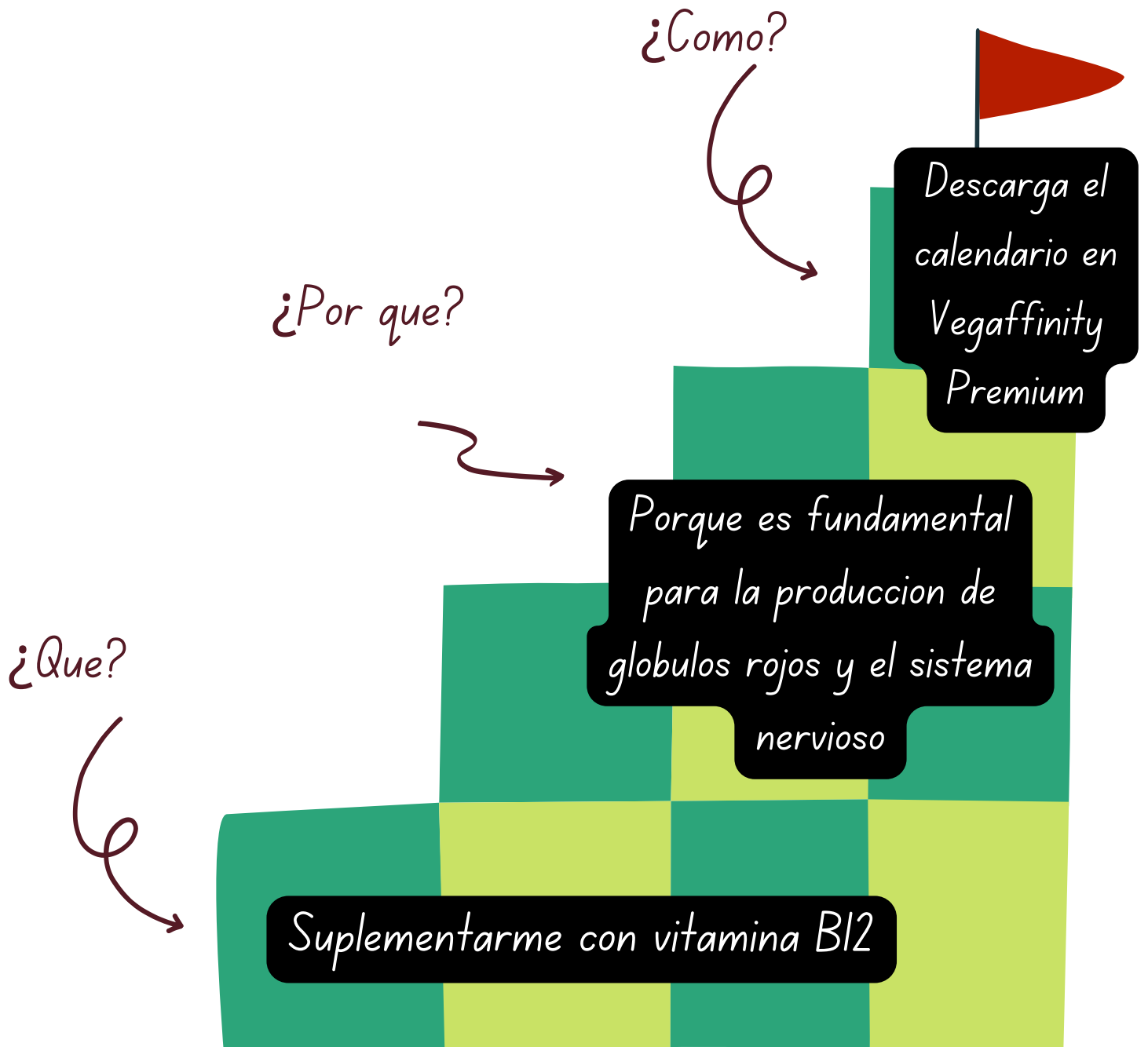


1 - Suplementarme con vitamina B12



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

