

# VITAMINE B12

## Et votre corps pète la forme

L'alimentation saine vous intéresse et vous voulez en savoir plus sur la vitamine B12 ? Alors vous voilà au bon endroit. Vous trouverez ici toutes les informations à savoir, résumées dans un petit guide.

### La vitamine B12, c'est quoi ?

Cette vitamine hydrosoluble est également appelée **cobalamine** bekannt et appartient au groupe des vitamines B. Elle participe à beaucoup de processus métaboliques et a une forte influence sur votre **bien-être mental** aussi bien que **physique**. La B12 vous livre **l'énergie** pour la journée et **renforce vos nerfs**.

- ✓ Vitamine B hydrosoluble
- ✓ Aussi appelée cobalamine
- ✓ Renforce vos nerfs
- ✓ Importante pour votre bien-être corporel



### L'apport journalier en vitamine B12 à respecter

La Société allemande pour l'alimentation conseille un apport journalier de 3 microgrammes de vitamine. Ce qui se convertit à **0,003 mg** : moins d'une **petite pointe de couteau de farine**.



Cela correspond par exemple à :



70 g  
Bœuf



100 g  
Camembert



300 ml  
Kéfir



Vous souhaitez connaître les aliments riches en vitamine B12 ? Voici notre liste du **TOP 15 DES ALIMENTS RICHES EN VITAMINE B12**.

## Comment la vitamine B12 est-elle formée ?

La vitamine B12 est formée par des **microorganismes**. Ils sont si minuscules qu'on ne peut reconnaître qu'avec un microscope. On peut les trouver en grand nombre dans les **aliments animaliers**. C'est pourquoi la vitamine B12 joue un rôle important dans un régime végétarien ou végan.

- **Saviez-vous que la nourriture pour animaux est généralement enrichie en vitamine B12 ?** Les ruminants en revanche, comme les vaches, produisent de la vitamine B12 eux-mêmes.

## Les effets de la vitamine B12 sur l'organisme.

La vitamine B12 joue un rôle central dans nombreux processus métaboliques. Voici ses principales fonctions :



Synthèse de l'ADN



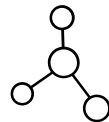
Régulation du système nerveux



Division et croissance cellulaires



Production des globules rouges



Métabolisme de l'acide folique



Métabolisme de l'énergie

## Rôle de la vitamine B12 dans l'entraînement et la muscu.

Vous vous entraînez dur ? Afin d'atteindre vos objectifs, votre corps a besoin de suffisamment de vitamine et de minéraux.

- Les vitamines B2, B6 et B12 jouent un rôle capital pour vos capacités corporelles.
- Elles aident à traiter les graisses et acides aminés.



Veillez à garder un **apport suffisant en vitamine** si vous vous entraînez régulièrement.

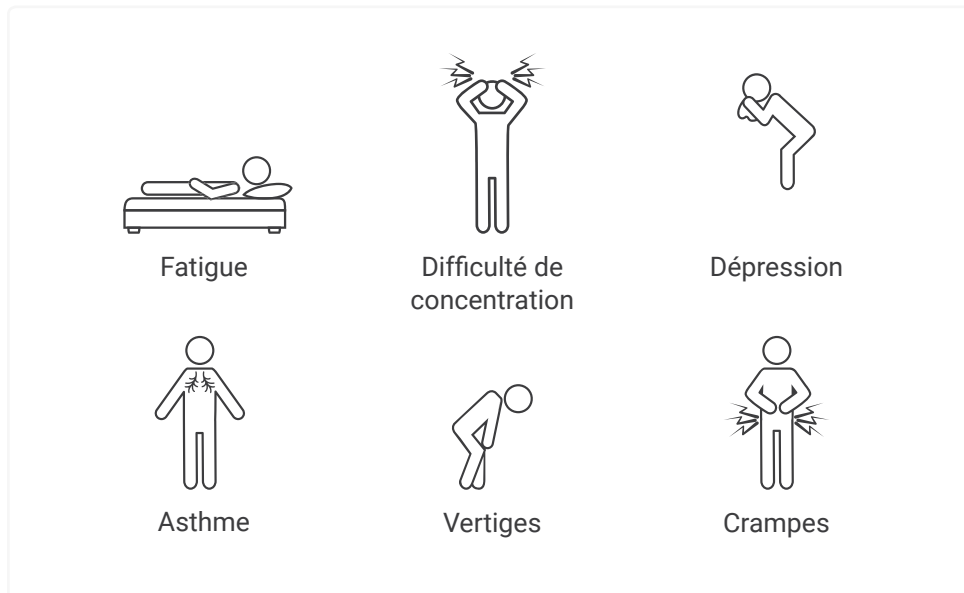
### Avantages

- ✓ Concentration
- ✓ Motivation
- ✓ Endurance
- ✓ Force

**Notre conseil pour des entraînements qui assurent : notre Body Check gratuit.**

Calculez votre IMC et recevez des conseils d'entraînement et de nutrition personnalisés.

## Symptômes d'une carence en vitamine B12



## Les causes d'une carence en vitamine B12

- Carence due à l'alimentation
- Perturbation de l'apport en vitamine B12
- Maladie intestinale
- Défaut de transformation de la vitamine B12

## Voici comment vérifier votre apport en vitamine B12

Vous pouvez vérifier votre apport en vitamine B12 grâce au **test Holo-TC** et au **test MMA**.

- Comment fonctionnent les tests de vérification de l'apport en B12 ?
- Comment est produite la vitamine B12 ?
- Existe-t-il des sources végétales de vitamine B12 ?
- Pourquoi l'organisme humain ne produit pas de vitamine B12 ?

## Votre dose quotidienne de vitamines

Vous ne parvenez pas à couvrir votre apport en vitamine via votre alimentation ? Essayez nos Daily Vitamins !



- ✓ Idéal au quotidien
- ✓ Vitamine venant de vrais légumes et fruits
- ✓ Transformation soignée