

Vitamina B12 (TODO LO QUE DEBES SABER)

para qué sirve la vitamina b12




Nos ayuda en la regeneración de la médula ósea, nos ayuda con la regeneración de nuevas células sanguíneas sanas. También participa en la generación de serotonina. Esta es una sustancia neurotransmisora, que ayuda a mejorar los síntomas de depresión. La vitamina B 12 nos ayuda a mantener una buena salud cardiovascular y junto con la vitamina B 9 (que es el ácido fólico) ayuda a mantener los niveles de homocisteína el cual es uno de los factores fuertes para tener problemas cardiovasculares.

Si quieres saber más sobre la vitamina B12, da click en el siguiente video

@marylazzard3867

Muchas gracias, nadie me ha dejado tan en claro este tema de la B12 como tu lo has hecho. Nuevamente muchísimas gracias y bendiciones para tu madre y para ti. Los amooo, abrazos desde Argentina.

@nayelidelapaznavarro4160

Amé el vídeo muy completo, quedé feliz ya que compré el suplemento de B12 en su tienda virtual y llegó antes  . Gracias por compartir recetas increíbles e información que ayuda para una buena alimentación y cuidado de la salud  ..

@emilyperez4279

Estoy encantada al descubrir este canal que da una importante información y explica Los síntomas por deficiencia en nuestro organismo. Mil gracias.

@RobertoAcunaPerez

Le felicito por su explicación con relación a la vitamina B12 valoro si podemos comunicarnos e intercambiar información por favor, desde Madrid España le felicita Roberto Acuña Pérez. Muy bien explicado, muy bien argumentado, le felicito.