



# COMPLEXO B

COMPLEXO B CONCENTRADO

ALTO TEOR DE VITAMINAS DO COMPLEXO B

A vitamina B1, também conhecida como tiamina, é essencial para o metabolismo e para o funcionamento do sistema nervoso:

#### METABOLISMO

A vitamina B1 ajuda a controlar o gasto energético das células, a partir de organização do uso de carboidratos pelo organismo. Ela também participa no metabolismo de proteínas e gorduras.

#### SISTEMA NERVOSO

A vitamina B1 está envolvida na síntese de neurotransmissores, como a acetilcolina, que são vitais para a comunicação entre as células nervosas.

#### SAÚDE MENTAL

A vitamina B1 ajuda a melhorar as funções cerebrais e a combater a fadiga e a depressão.

A vitamina B2, também conhecida como riboflavina, tem vários benefícios para o organismo, incluindo:

**Metabolismo:** A vitamina B2 é essencial para o metabolismo de carboidratos, gorduras e proteínas, que são necessários para produzir energia.

**Sistema nervoso:** A vitamina B2 protege o sistema nervoso.

**Visão:** A vitamina B2 ajuda a melhorar e proteger a visão

A niacina, também chamada Vitamina B3, contribui para o normal metabolismo produtor de energia. É essencial para converter proteínas, gorduras e hidratos de carbono em energia que as células podem usar, assim como, essencial para a produção de ácidos gordos, colesterol e outros macronutrientes.

A vitamina B5, também conhecida como ácido pantotênico, é responsável por reforçar a imunidade e ajudar a transformar os lipídios, carboidratos e as proteínas em energia, constituindo-se essencial para o metabolismo celular, para a regulação dos suprimentos de energia e é utilizada para diminuir o stress físico

A vitamina B6 é importante para o organismo, pois participa em várias reações químicas e processos metabólicos:  
**Sistema nervoso.**

A vitamina B6 é essencial para o funcionamento do sistema nervoso central, participando na síntese de neurotransmissores e regulando o humor e o sono

A vitamina B12 é essencial para o desenvolvimento e manutenção sistema nervoso, ajudando na formação dos neurónios e na preservação da bainha de mielina. A deficiência de vitamina B12 pode causar danos nervosos, como formigamento, neuropatia e perda de mobilidade.

A biotina é essencial para a produção de glicogénio, o que ajuda a regu os níveis de glicose no sangue e é fundamental para o funcionamento normal do sistema nervoso.

#### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: 20 porções  
Porção de 0,7 g (1 comprimido)

	0,7 g	%VD (*)
Vitamina B1 (mg)	2	167
Vitamina B2 (mg)	12,7	225
Niacina (mg)	20	133
Ácido pantotênico (mg)	5,2	104
Vitamina B6 (mg)	20	1538
Biotina (µg)	38	127
Ácido fólico (µg)	200	50
Vitamina B12 (µg)	9	375

Não contém quantidades significativas de valor energético, carboidratos, açúcares totais, açúcares adicionados, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gordura trans, fibras alimentares e sódio.

(\*) Percentual de valores diários fornecidos pela porção



RECOMENDAÇÃO DE USO:  
Ingerir 01 (um) comprimido ao dia.

FRASCO COM 20 COMPRIMIDOS

Siga a gente



[www.greenpharma.com.br](http://www.greenpharma.com.br)

0800 648 2286

