



LIVRE LACTOSE



LIVRE GLÚTEN



LIVRE AÇÚCAR

# COMPLEXO B

COMPLEXO B

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 da 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 suplementos 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

#### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: 50  
Porções de 0,300g (1 comprimido)

	0,30g	% VD*
Valor Energético (kcal)	0	0
Vitamina B1 (mg)	1,2	101
Vitamina B2 (mg)	1,3	110
Vitamina B3 (mg)	16	105
Vitamina B5 (mg)	5	148
Vitamina B6 (mg)	1,8	89

Não contém quantidades significativas de Carboidratos, açúcares totais, açúcares adicionados, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibras alimentares e sódio.

\* Percentual de valores diários fornecidos por porção



0 074468 737044

CENTROFARM COMPLEXO B  
CASA COM 50 COMPRIMIDOS



0 074468 737051

CENTROFARM COMPLEXO B  
CASA COM 100 COMPRIMIDOS

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

Siga a gente



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

0800 648 2286

