



VITAMINA B12

essenziale per tutti,
non solo per i vegani!



L'ORIGINE DELLA VITAMINA B12



Spesso si pensa che la vitamina B12 sia presente solo nei cibi di origine animale. Ma sapevi che questa vitamina fondamentale è prodotta in natura da microrganismi presenti nel terreno e non dagli animali?



PERCHÉ È IMPORTANTE?



La vitamina B12 è cruciale per il sistema nervoso e la produzione di globuli rossi. Una carenza può causare sintomi come anemia, stanchezza cronica, difficoltà di concentrazione e non riguarda solo chi segue una dieta vegana.



NON SOLO I VEGANI DOVREBBERO INTEGRARLA!



Molte persone hanno una carenza di questa vitamina, spesso senza esserne consapevoli. Questo perché molti animali da allevamento vengono nutriti con cibi processati, che non contengono abbastanza B12 e necessitano anch'essi di integratori.



COME PREVENIRE LA CARENZA DI B12



È possibile prevenire la carenza di B12 attraverso l'assunzione di integratori, alimenti fortificati presenti in commercio e un monitoraggio attraverso gli esami del sangue con un controllo specifico sui livelli di B12.



VEGANI CONSAPEVOLI



**ORA SO TUTTO
SULLA B12!
CHIEDERÒ AL MIO
MEDICO DI
PRESCRIVERMI UN
ESAME DEL
SANGUE, NON SI
SA MAI...**

Essere vegani in modo consapevole è possibile! Con integratori, alimenti fortificati e monitoraggi regolari, puoi mantenere una dieta bilanciata e prevenire la carenza di vitamina B12. Prenditi cura della tua salute!



**Be the
CHANGE**

**GO
VEGANOK**