

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se Vitamina B12 funciona.*

Memória, energia, formigamentos. Quando suplementar — e como saber se chegou onde precisa.

2 CAPÍTULOS · DEFICIÊNCIA SILENCIOSA · DOSE & EXAMES

Por que este eBook.

B12 baixa é uma das deficiências mais subdiagnosticadas no Brasil. Causa cansaço, formigamento nas mãos e pés, perda de memória, anemia e, em casos graves, dano neurológico irreversível.

Atinge especialmente: idosos (queda de absorção após 50), veganos/vegetarianos, usuários de metformina e omeprazol crônicos. Este guia ensina a dosar, suplementar e auditar.

Como usar este guia

- Leia uma vez do começo ao fim — leva ~30-40 min.
- Volte aos capítulos-chave conforme aplicar no dia a dia.
- Imprima as páginas de checklist e cole no espelho.
- Não substitui consulta médica. É educação para sua próxima conversa.

01

O que faz *e quanto tomar.*

Em poucas páginas: o que Vitamina B12 realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.