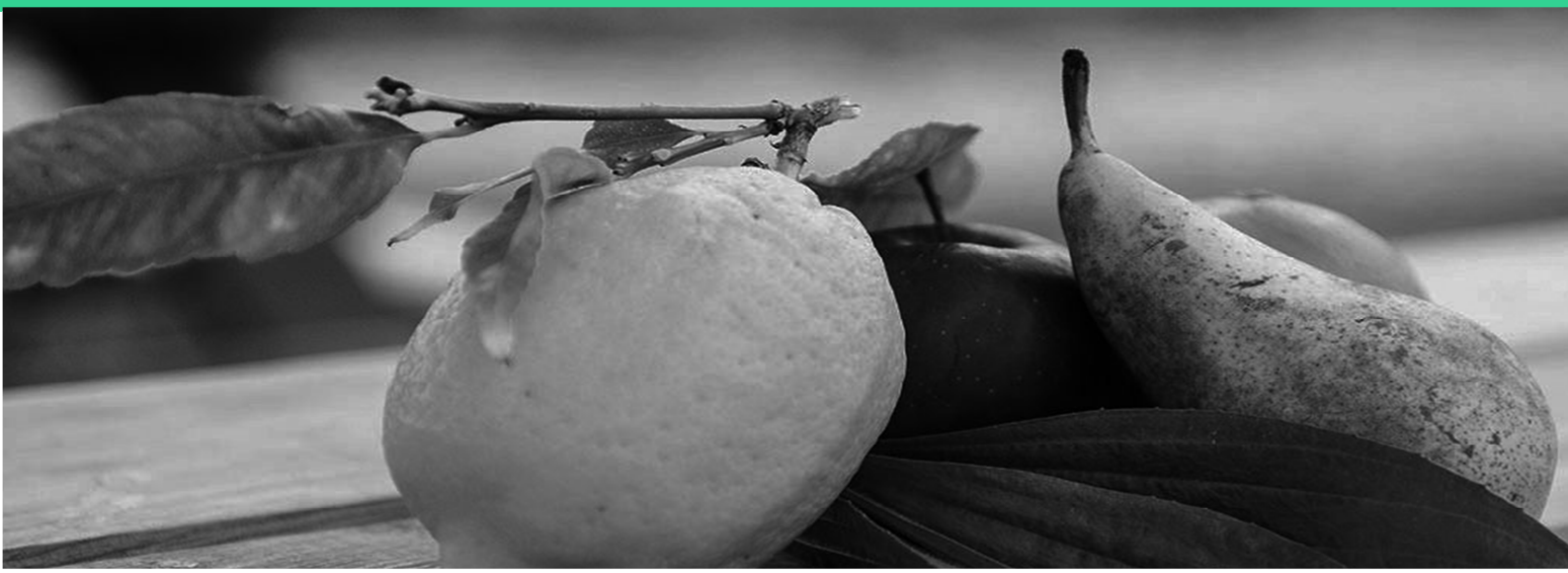
Carrer de la Marina, 63 Bajos 2ª
08005 Barcelona
932 21 13 47
info@institut-igem.com



Vitaminoterapia

PROGRAMA

Capítulo I

- Introducción histórica.
- ¿Qué son? ¿Cómo actúan?
- Su importancia.
- Necesidades.
- Déficit y toxicidad.
- Factores que las destruyen.
- Clasificación: liposolubles e hidrosolubles.

Capítulo II

- Hidrosolubles
  - Vitamina C.
  - Vitaminas del complejo B:
    - Vitamina B1 o Tiamina.
    - Vitamina B2 o Riboflavina.
    - Vitamina B3 o Nicotinamida.
    - Vitamina B5 o Ácido Pantoténico.
    - Vitamina B6 o Piridoxina.
    - Biotina.
    - PABA o Ácido Paraamino-benzoico.
    - Ácido Fólico.
    - Vitamina B12 o Cobalamina.
    - Cianocobalamina.
    - Colina.
    - Inositol.
- Liposolubles
  - Vitamina A.
  - Vitamina E.
  - Vitamina D.
  - Vitamina K.

Carrer de la Marina, 63 Bajos 2ª
08005 Barcelona
932 21 13 47
info@institut-igem.com

Capítulo III

- Vitaminas más importantes.
- Vitaminas producidas por una flora intestinal sana.
- Vitaminas que hay que tomar con la dieta.
- Vitaminas para la piel y las mucosas.
- Vitaminas para el sistema nervioso y el cerebro.
- Vitaminas para la astenia y el buen humor.
- Vitaminas para el insomnio.
- Vitaminas para la circulación.