



3) Hygiène du corps humain

L'HYGIENE ALIMENTAIRE :

* l'alimentation

LES VITAMINES :

Vitamine B5 : production d'énergie musculaire - renouvellement de la peau et des cheveux - participe à la synthèse des acides gras et du cholestérol - anti-stress

6 à 30mg

Vitamine B6 : énergie par transformation des protéines - métabolisme des glucides et des acides aminés - favorise la fonction du système nerveux et des défenses immunitaires - aide à l'absorption du magnésium - meilleure résistance à l'effort

1,4 à 4mg

Vitamine B8 : synthèse des acides gras - transformation des aliments en énergie

50 à 250µg

Vitamine B9 : synthèse des protéines - production d'ADN (important lors de la grossesse)

200 à 430µg

Vitamine B12 : formation des globules rouges - croissance des cellules - synthèse d'ADN - rôle antalgique (= réduire les douleurs) - détox - anabolisant

2,5 à 4µg