

NUTRICIONISTA TIANE BRITES

CHECKLIST

*“Você está
tomando B12 da
forma certa?”*





Sobre mim

TIANE BRITES

Olá! Sou Tiane Brites, nutricionista especialista em vegetarianismo e veganismo.

Minha missão é te ajudar a conquistar mais saúde, disposição e equilíbrio através de uma alimentação sem carnes que seja prática, nutritiva e feita com consciência.

Tomar Vitamina B12 sem saber a forma ideal, o horário certo e sem analisar os exames é o erro mais comum entre vegetarianos e veganos.

Marque os itens que você já faz.

ESSE CHECKLIST FOI FEITO PRA VOCÊ IDENTIFICAR SE ESTÁ NO CAMINHO CERTO OU SE PRECISA AJUSTAR AGORA.

- ☐ Eu tomo a minha Vitamina B12 na forma de Metilcobalamina e sempre em jejum.
- ☐ Evito o consumo de álcool durante o período de suplementação.
- ☐ Faço exames periódicos para acompanhar minha saúde, não só os níveis de vitamina B12.
- ☐ As cápsulas de B12 que uso são de origem vegetal e livres de ingredientes de origem animal.
- ☐ Fiz exames recentes (nos últimos 6 meses) que avaliam B12 de forma completa, incluindo homocisteína e ácido fólico.
- ☐ Minha B12 está entre 500 e 800 nos exames laboratoriais.
- ☐ Uso a B12 com frequência e consistência, sem esquecer ou pular dias.

RESULTADO: *E agora?*

MARCOU MENOS DE 3?

⚠ MESMO TOMANDO A VITAMINA, SEU CORPO PODE NÃO ESTAR ABSORVENDO O SUFICIENTE E OS SINTOMAS PODEM APARECER DE FORMA SILENCIOSA.

📌 *E agora? O que fazer?*

Se você marcou **menos de 3 itens**, seu corpo pode já estar sentindo os efeitos de uma suplementação mal ajustada, mesmo que os sintomas ainda estejam silenciosos.

👉 O próximo passo não é sair trocando de suplemento por conta própria. É fazer uma análise estratégica da sua alimentação, exames e rotina.

Vamos dar o próximo passo juntos?

📌 O **NutriSTART Online** é o jeito mais prático e seguro de ajustar tudo isso comigo:

Você preenche um formulário detalhado, recebe um plano alimentar individualizado, conduta de suplementação (se necessário) e suporte direto por 30 dias no app.

Tudo elaborado de forma individualizada e 100% online.

🔗 Acesse aqui: <https://tianebrites.com.br/nutristart>



Dica da Nutri

PARA MAXIMIZAR SUA SAÚDE

Não espere os seus sintomas piorarem.

A deficiência de Vitamina B12 pode afetar memória, energia, imunidade e até o humor.

Suplementar com estratégia é cuidar do seu corpo com consciência.