

Altrient®

ASTENIA OTOÑAL: CÓMO SUPERARLA Y RECUPERAR LA ENERGÍA

Menos horas de sol, cambios en la rutina, el frío se ha asentado... es normal que la depresión aceche una vez llegado el otoño. El cambio de estación trae consigo muchos cambios y muchas veces nuestro cuerpo y nuestra mente no están listos para asimilarlos, lo que nos empuja en la mayoría de los casos a una sensación constante de cansancio, debilidad y fatiga física y psíquica. Altrient, la marca de suplementos pionera en utilizar tecnología liposomal, nos muestra las claves para superar el bajón otoñal y recuperar la energía con su producto estrella, la vitamina C. www.altrient.com



Si has notado una bajada en tu estado de ánimo, somnolencia o notas que estás más irritable y apático, presta atención a los siguientes consejos para recuperar la energía y dejar atrás la astenia otoñal:

1. **ALIMENTACIÓN:** Es muy importante intentar mantener una alimentación sana y variada que cubra todas las necesidades nutricionales de nuestro cuerpo. Si es posible también hay que respetar los horarios para las comidas, así se asegura un correcto funcionamiento del organismo.

2. **SOL:** la exposición a la luz solar es muy importante para aumentar los niveles de serotonina, un factor muy importante para reducir la sensación de cansancio a lo largo del día. Incluso en los días nublados es importante tomarse un momento al aire libre para respirar.

3. **VITAMINA C:** este clásico otoñal ayuda a reforzar el sistema inmunológico para sobrellevar de mejor manera los cambios de temperatura, evitando gripes y catarros. Además de aumentar la función cognitiva y reducir el dolor muscular para paliar los síntomas de la astenia.

4. **ACTIVIDAD FÍSICA:** la actividad física diaria durante el día (si es posible al aire libre), puede ayudarte a sentirte lleno de energía durante el día y descansar mejor por la noche.

5. **ACTIVIDAD INTELECTUAL:** actividades sencillas como la lectura o pasatiempos son buenos estímulos intelectuales, además de ayudar a dejar de lado los pensamientos negativos y la sensación de tristeza que la astenia otoñal provoca.

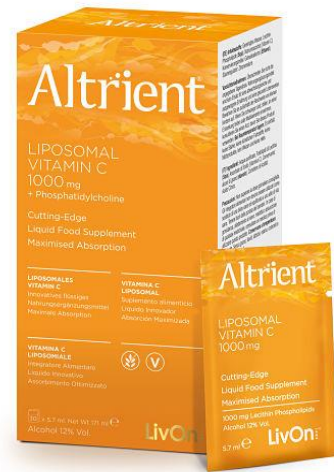
6. **SUEÑO:** definir horarios fijos para salir de la cama y para ir a dormir es una manera de asegurar que se cumple un mínimo de horas de sueño, ni más ni menos. Algo que nos permitirá regular de manera progresiva la rutina para sacar mayor provecho al día.

A continuación, BAZAR TOP de Altrient, suplementos liposomales para prevenir la astenia otoñal:

De venta en: [Abundance and Health](#)

Altrient Vitamina C: contribuye al normal funcionamiento del sistema inmunitario y a una normal formación de colágeno para el funcionamiento adecuado de la piel, los vasos sanguíneos, los huesos, cartílagos, encías y dientes. Contribuye al normal funcionamiento del sistema nervioso, a combatir el cansancio y la fatiga y a proteger las células contra el estrés oxidativo.

PVP 47,99 euros/caja



Acerca de Altrient

Altrient es la primera marca de suplementos de salud y belleza liposomales altamente avanzados que emplean un nuevo y revolucionario método para maximizar la absorción de vitaminas, nutrientes y compuestos bioactivos. El proceso patentado de Altrient solamente utiliza los mejores ingredientes para elaborar los suplementos liposomales más perfectos y puros del mundo. Altrient es fabricado por los reconocidos laboratorios de LivOn Labs.

La vanguardista Tecnología de Encapsulación Liposomal (TEL) de Altrient protege a los nutrientes de los ácidos estomacales, garantizando así una llegada segura al intestino delgado, desde donde se incorporan al torrente sanguíneo.

Alrededor de 3/4 de los suplementos contenidos en la mayoría de pastillas y polvos del mercado se destruyen a su paso por el sistema digestivo y nunca alcanzan el torrente sanguíneo. Los suplementos liposomales pueden alcanzar 10 veces más biodisponibilidad, por lo que aporta muchos más beneficios.

La marca ha sido galardonada con premios de las ferias y convenciones de salud y belleza internacionales más importantes.

Muchas celebrities internacionales como **Gwyneth Paltrow, Justin Bieber, Suki Waterhouse o Kourtney Kardashian entre otros...** y expertos en salud de todo el mundo toman y recomiendan Altrient.

<https://www.iodonna.it/bellezza/viso-e-corpo/2019/11/29/kris-jenner-kourtney-kardashian-e-il-segreto-per-non-ammalarsi-in-aereo/>

<https://www.vogue.it/bellezza/article/vitamina-c-benefici-salute-integratori-raffreddore-pelle-altrient>

Hay diferentes gamas en función de las necesidades de cada persona que, además, pueden combinarse para multiplicar los beneficios. Altrient tiene una gama liposomal cuidadosamente desarrollada, que incluye Altrient Liposomal Sertia Glutación y que utilizan pro-atletas, y Altrient B vitamina y complejo mineral son patrocinadores de IRONMAN.

De venta en:

abundanceandhealth.es



@AltrientEspana



@altrient_espana