

# Altrient®

## LA GUÍA DEFINITIVA PARA PERDER LOS KILOS DE MÁS DE ESTE VERANO

En verano, cada español puede ganar de 1 a 5 kilos si no se ha realizado una dieta equilibrada combinada con ejercicio físico regular. El principal problema no es que se coma en exceso, sino que se come peor. El abuso de helados, refrescos azucarados, alcohol y tapas, se traduce en kilos de más y pérdida de masa muscular. Altrient, la marca de suplementos pionera en utilizar tecnología liposomal, nos da la guía definitiva para bajar de peso tras el verano de forma saludable y sin efecto rebote. Además, nos presenta los suplementos que no pueden faltarnos en la rentrée. ¡Toma nota! [www.altrient.com](http://www.altrient.com)



### **1. Cuidado con las dietas milagro**

Si has comenzado septiembre con unos kilos de más tras el verano, no puedes pensar en perderlos en una semana. Sé paciente y no recurras a dietas milagro, que son peligrosas debido a la ingesta deficitaria de nutrientes necesarios como vitaminas y minerales, pudiendo producir trastornos metabólicos, gastrointestinales, y en algunos

casos caída de pelo, debilidad de la uñas y depresión; y que, además, provocan el fatídico efecto rebote.

## **2. Ponte en manos de un profesional**

Un nutricionista cualificado te ayudará a conseguir tu objetivo teniendo en cuenta tu estado de salud, tus gustos y tu estilo de vida. El seguimiento profesional es la opción más fiable para perder peso de manera saludable y constante en el tiempo.

## **3. Recupera la rutina**

La vuelta a los horarios te va a ayudar mucho en este proceso. Establece horarios de comidas y cenas (si puede ser más temprano mejor). Además, un buen descanso es vital para que tu sistema hormonal vuelva a su sitio. Te ayudará a perder peso y a tener mejor humor.

## **4. Planifica un menú semanal**

Si planificas las comidas semanales de manera consciente, te va a asegurar el éxito de una reentré más saludable. Además, conseguirás comer mejor y ahorrar dinero. Si entre semana no tienes tiempo, siempre puedes recurrir al método batchcooking y, cocinar en pocas horas, la comida de toda la semana.

## **5. Aumenta el consumo de verduras, frutas y hortalizas**

Nos ayudan a saciar el apetito por su contenido de fibra dietética, evitando que comamos entre horas cualquier cosa que encontremos. Además, una dieta rica en estos alimentos, ayuda a reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas. Las frutas y verduras también proveen vitaminas y minerales esenciales y otras sustancias que son importantes para una buena salud.

## **6. Hidrátate**

Elimina las bebidas alcohólicas y refrescos de la alimentación, no aportan ningún beneficio a nivel nutricional, y su aporte calórico es muy elevado. Beber 2 litros de agua al día, como mínimo, te ayudará a combatir la retención de líquidos y la hinchazón. Puedes recurrir a agua con fruta fresca o infusiones diuréticas.

## **7. Retoma o empieza a hacer ejercicio físico**

Una pérdida de peso saludable tiene que ir unida a la práctica regular de ejercicio físico. Septiembre es el mes perfecto para empezar. Puedes apuntarte a un gimnasio, elegir la actividad que llame más tu atención, subir las escaleras andando o ir caminando al trabajo y a hacer recados. Lo importante es mantenerse activo y dejar de lado la vida sedentaria.

**A continuación, Altrient, la marca pionera en utilizar la Tecnología Liposomal en sus suplementos, nos señala cuáles pueden ser unos buenos aliados en la pérdida de esos kilos de más del verano:**

De venta en:

[abundanceandhealth.es](http://abundanceandhealth.es)

Altrient ha sido perfeccionado y patentado por LivOn Labs desde 2004

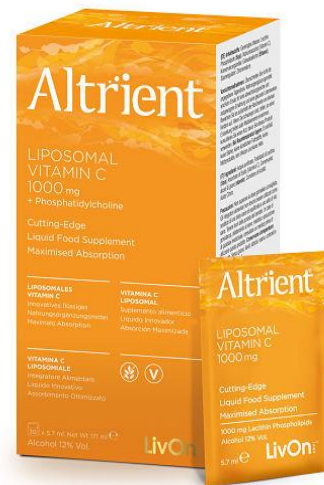
**Vitamina B Liposomal de Altrient:** contribuye a un metabolismo energético normal, al normal funcionamiento del sistema nervioso y al mantenimiento de la visión y la piel. Ayuda a combatir el cansancio y la fatiga y a la protección de las células contra el estrés oxidativo.

**PVP 65,99 euros**



**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 53,40 euros/caja**



**Altrient Glutati3n:** favorece la eliminaci3n de toxinas del h3gado y los ri3ones, tiene un rol fundamental asistiendo al sistema inmunitario, neutraliza los radicales libres y reactiva las vitaminas C y E, da brillo e ilumina la piel, contribuye a reducir la fatiga tras el ejercicio.

**PVP 97,19 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 m3todo para maximizar la absorci3n de vitaminas, nutrientes y compuestos bioactivos. El proceso patentado de Altrient solamente utiliza los mejores ingredientes para elaborar los suplementos liposomales m3s perfectos y puros del mundo. Altrient es fabricado por los reconocidos laboratorios de LivOn Labs.

La vanguardista [Tecnolog3a de Encapsulaci3n Liposomal \(TEL\)](#) de Altrient protege a los nutrientes de los 3cidos estomacales, garantizando as3 una llegada segura al intestino delgado, desde donde se incorporan al torrente sangu3neo.

Alrededor de 3/4 de los suplementos contenidos en la mayor3a de pastillas y polvos del mercado se destruyen a su paso por el sistema digestivo y nunca alcanzan el torrente sangu3neo. Los suplementos liposomales pueden alcanzar 10 veces m3s biodisponibilidad, por lo que aporta muchos m3s beneficios.

La marca ha sido galardonada con premios de las ferias y convenciones de salud y belleza internacionales m3s 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](http://abundanceandhealth.es)



@AltrientEspana



@altrient\_espana