

Altrient®

CLAVES Y BENEFICIOS DE LA ALIMENTACIÓN INTUITIVA

La Alimentación Intuitiva es un enfoque nutricional alternativo que promueve la salud integral y el bienestar, enseña a comer saludable y equilibradamente, de forma consciente, satisfactoria y sin culpa. Somos comedores intuitivos por naturaleza, pero hay diferentes factores externos que nos van desconectando de las señales de nuestro cuerpo, como las dietas restrictivas, los cánones de belleza, la ansiedad... Altrient, la marca de suplementos pionera en utilizar tecnología liposomal, nos señala las claves de esta forma de alimentación y estilo de vida y cuáles de sus productos no pueden faltar en nuestro día a día para estar sanos. www.altrient.com



Adiós a las dietas. La Alimentación intuitiva tiene el objetivo de mostrar que se puede ser feliz y sentirse bien con uno mismo sin necesidad de dietas. Te ayuda a que vuelvas a conectarte con tu cuerpo y a conocer sus necesidades para mejorar tu salud e imagen propia de forma natural y sin restricciones. Enseña a eliminar el comportamiento

negativo de comer en exceso o a darse atracones con ciertos alimentos. No se trata de seguir una dieta que restrinja alimentos, consiste en comer de todo de una forma sana, comedida y consciente.

_Si tienes hambre, ¡come! La principal razón por la que las dietas fallan es porque suelen dejarte con hambre y para saciarla, se come con ansiedad. Este tipo de alimentación te ayuda a saber qué alimentos escoger, en qué cantidades y tomar consciencia de cuando uno se ha saciado. Es importante dejar de contar calorías y aprender a construir platos equilibrados y completos.

_Disfruta de la comida. Compra alimentos de buena calidad en mercados y cocínalos utilizando especias para añadirles sabor. Ten un ritual de comida, adorna la mesa, haz un emplatado colorido y apetitoso y come sin prisas. Esto ayudará tener un equilibrio y a disfrutar del placer de los alimentos.

_Diferencia las buenas opciones. Aunque la Alimentación Intuitiva no te impide darte ningún capricho momentáneo, es importante escoger ingredientes saludables y ricos en nutrientes y vitaminas. Apuesta por verduras y frutas de temporada, carnes magras, pescados y grasas saludables. Es un estilo de vida que te mantendrá en tu peso ideal de una forma sana, real y permanente.

_Planifica un menú semanal. Si planificas las comidas semanales de manera consciente, te va a asegurar el éxito de una alimentación 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.

_No confundas el hambre real con el emocional. El hambre emocional surge repentinamente y pide al organismo satisfacer esa “necesidad” con un alimento específico, que por lo general está asociado a dulces, patatas fritas, chucherías o comida rápida, en definitiva, a alimentos ricos en hidratos de carbono y en grasas. nace como respuesta al malestar emocional y en vez de investigar qué es lo que nos afecta, se entierra comiendo. Lo interesante, además de poner freno a los excesos gastronómicos y regularlos, es investigar sólo o con ayuda profesional que nos está pasando, ponerle remedio si es posible y si no lo es asumirlo y tratar de superarlo.

_Suplementa tu alimentación con Vitamina C. Es una de las vitaminas más demandadas por el organismo, especialmente en invierno, ya que, además de ser un potente antioxidante, ayuda a reforzar el sistema inmunológico. Una dosis extra de Vitamina C ayudará a aliviar los síntomas de un resfriado y a acortar su duración. El cuerpo no puede sintetizar la vitamina C, la tenemos que absorber y por lo tanto hay que utilizar suplementos nutritivos.

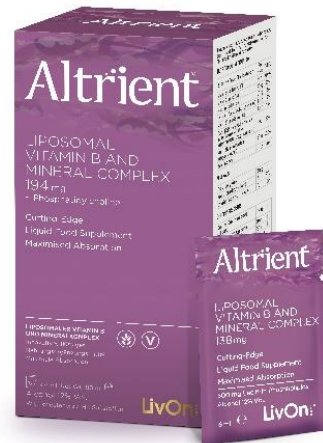
_Glutati3n para estar sanos. Este nutriente est1 presente en el h1gado, el coraz3n y pr1cticamente en todas las c3lulas del cuerpo, lo que pone de manifiesto su importancia biol3gica. Sin embargo, las restricciones diet3ticas o un desequilibrio en la salud general podr1an influir en las demandas nutricionales del cuerpo. Por ello, es importante tomar suplementos liposomales, adem1s de llevar una dieta equilibrada y realizar ejercicio f1sico diario.

_Indispensable, tomar Vitamina B. La mayor1a de las formas del complejo vitam1nico B no permanecen completamente en el organismo. El cuerpo solo puede retener cantidades limitadas de vitamina B. Dar con un suplemento que ofrezca una alta biodisponibilidad de vitamina B es esencial para que el cuerpo pueda mantener sus niveles de energ1a.

A continuaci3n, los suplementos liposomales de Altrient que no pueden faltar en un estilo de vida sano:

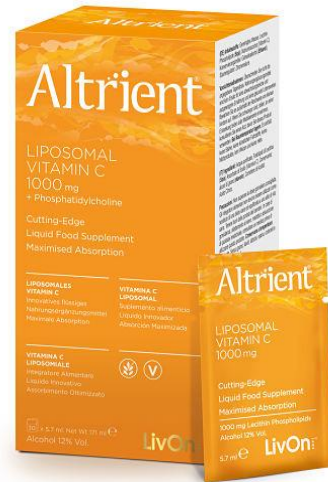
Vitamina B Liposomal de Altrient: contribuye a un metabolismo energ3tico normal, al normal funcionamiento del sistema nervioso y al mantenimiento de la visi3n y la piel. Ayuda a combatir el cansancio y la fatiga y a la protecci3n de las c3lulas contra el estr3s oxidativo.

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 Glutathión: favorece la eliminación de toxinas del hígado y los riñones, 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 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 la **Princesa Marie Chantal de Grecia, Rita Ora 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 Setria 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