LA GUÍA DEFINITIVA PARA UN DETOX SALUDABLE Y EFICAZ

Tras un periodo lleno de excesos, el organismo presenta alteraciones en el ritmo intestinal, inflamación, hinchazón, malas digestiones, jaquecas o agotamiento. Son síntomas de que tu cuerpo pide a gritos una dieta detox, que te ayudará a bajar de peso, rehidratar la piel y disminuir la retención de líquidos. Debe ser equilibrada y con cinco comidas diarias basadas en frutas, verduras, frutos secos y alimentos ricos en nutrientes y antioxidantes. Altrient, la marca de suplementos pionera en utilizar tecnología liposomal, te da la guía definitiva para desintoxicar el organismo de forma saludable y sin efecto rebote. Además, presenta los suplementos que no pueden faltarte en el 2022. ¡Toma nota! www.altrient.com

_Cuánto debe durar. Una dieta detox sirve para mejorar, optimizar y apoyar el proceso natural de desintoxicación del cuerpo al disminuir la cantidad de toxinas que ingerimos. Tras una época de excesos, se recomienda comenzar con un detox de dos semanas.

_Detox no es ayuno. El ayuno, mal gestionado y sin supervisión médica, puede ser peligroso. Los expertos recomiendan hacer cinco comidas al día, evitar alcohol, ultraprocesados y grasas trans y apostar por alimentos orgánicos repletos de vitaminas, minerales y antioxidantes. Hay que ingrerir muchas 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.

_Cuidado con las dietas milagro. Si has comenzado enero con unos kilos de más tras las fiestas navideñas, 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.

_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 siempre la opción más fiable para perder peso de manera saludable y constante en el tiempo.

_Recupera la rutina. La vuelta a los horarios te va a ayudar mucho en este proceso detox. 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, mejorar el tránsito intestinal y a tener mejor humor.

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

_Hidrátate mucho. 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.

_Retoma o empieza a hacer ejercicio físico. Un plan detox debe ir acompañado de un estilo de vida saludable, y eso conlleva la práctica regular de ejercicio físico. 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 para hacer una dieta detox:

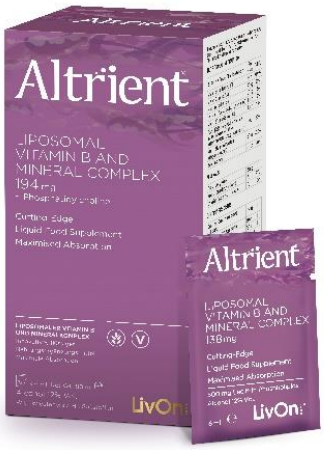
De venta en:

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 Glutatión: 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 **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 Glutatión y que utilizan pro-atletas, y Altrient B vitamina y complejo mineral son patrocinadores de IRONMAN.

De venta en:

abundanceandhealth.es

@AltrientEspana

@altrient_espana