

## **Altrient da las claves para adelgazar los kilos de más del verano de forma saludable y sin efecto rebote**

**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 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, da la guía definitiva para bajar de peso tras el verano de forma saludable y sin efecto rebote. Además, presenta los suplementos que no pueden faltarnos en la rentrée**

**Cuidado con las dietas milagro**

Si se ha comenzado septiembre con unos kilos de más tras el verano, no se puede pensar en perderlos en una semana. Hay que paciente y no recurrir 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.

**Ponerse en manos de un profesional**

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

**Recuperar la rutina**

La vuelta a los horarios ayuda mucho en este proceso. Hay que establecer horarios de comidas y cenas (si puede ser más temprano mejor). Además, un buen descanso es vital para que el sistema hormonal vuelva a su sitio. Ayudará a perder peso y a tener mejor humor.

**Planificar un menú semanal**

Si se planifican las comidas semanales de manera consciente, se asegura el éxito de una rentrée más saludable. Además, se consigue comer mejor y ahorrar dinero. Si entre semana no hay tiempo, siempre se puede recurrir al método batchcooking y, cocinar en pocas horas, la comida de toda la semana.

**Aumentar el consumo de verduras, frutas y hortalizas**

Ayudan a saciar el apetito por su contenido de fibra dietética, evitando comer entre horas cualquier cosa. 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.

**Hidratarse**

Eliminar 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, ayudará a

combatir la retención de líquidos y la hinchazón. Se puede recurrir a agua con fruta fresca o infusiones diuréticas.

**Retomar o empezar 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. Apuntarse a un gimnasio, elegir la actividad que llame más la 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, 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 Glutación:** 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.

**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 Glutati6n y que utilizan pro-atletas, y Altrient B vitamina y complejo mineral son patrocinadores de IRONMAN.

De venta en:

abundanceandhealth.es

PVP 97,19 euros/caja

**Datos de contacto:**

Altrient  
918763496

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Entretenimiento](#) [Otros deportes](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>