

Altrient revela qué alimentos hay que incluir en la dieta para tener una piel sana y radiante

Tener una buena rutina de skincare a diario es fundamental para que el rostro tenga un aspecto radiante, pero la dieta también influye en la salud de la piel. Una alimentación variada y que incluya productos ricos en vitaminas y minerales será la gran aliada para gozar de una apariencia impecable. Hay que cuidar la belleza desde el interior. Altrient, la marca de suplementos pionera en utilizar la tecnología liposomal. Ellos revelan cuáles son los alimentos para una piel sana

Verduras de hoja verde. Las verduras como las espinacas, el brócoli o las coles de Bruselas están repletas de vitaminas, minerales y antioxidantes que protegen las células de la piel y estimulan su crecimiento. Además, protegen la dermis de los rayos de sol y son un antídoto antiedad natural.

Chocolate negro. El cacao presenta altos niveles de flavonoides, que ayudan a hidratar la piel.

Yogur. Eso sí, siempre hay que optar por el natural. Muy rico en biotinas, que nutren la piel y refuerzan las uñas y el cabello. También, contiene muchas proteínas que ayudan a digerir la grasa y mejoran las digestiones.

Cítricos. Son conocidos por ser ricos en vitamina C que actúa como antioxidante y favorece la formación de colágeno, proteína que ayuda a que la piel conserve su firmeza y elasticidad. Además, con la llegada de temperaturas más altas, siempre apetecen limones, naranjas, mandarinas o pomelos.

Melón y mango. Dos frutas deliciosas que contienen carotenoides, los cuales disminuyen las espinillas y el acné, mejoran la calidad de la piel, reducen la sequedad, aumentan su tono y elasticidad y ralentizan su envejecimiento.

Té verde. Una infusión mágica con muchísimas bondades y repleta de antioxidantes. Entre otros beneficios, su consumo disminuye los niveles de la hormona productora de acné y es un elixir para una piel joven y luminosa.

Frutos rojos. Los arándanos, frambuesas o las moras contienen multitud de antioxidantes que ayudan a la piel a estar libre de manchas.

Aguacate. Un superalimento que hace magia en la piel. El aceite de aguacate penetra profundamente en la dermis, purificándola y dejándola nutrida y suave. Sus antioxidantes ayudan a retrasar los signos de envejecimiento y a mejorar el aspecto de las arrugas; además, da brillo a la piel.

Pepino. Contiene muchas vitaminas y minerales necesarios para que el cuerpo se “detoxifique”. Es un gran aliado en dietas y además ayuda a que la piel tenga un tono más uniforme. Aplicado de forma tópica sobre los ojos, elimina las bolsas y ojeras.

Zanahoria. La aliada de un bronceado seductor y saludable. Contiene vitamina C, que ayuda a la producción de colágeno en el cuerpo. Además, también es rica en vitamina A, que combate los radicales libres para prevenir las arrugas, la pigmentación y un tono de piel desigual.

Semillas lino. Son una fuente de energía de ácidos grasos esenciales, como Omega 3, y están llenas de proteínas, por lo que es lo que la piel necesita para tener un aspecto super glow. Se pueden incluir en ensaladas, cremas de verduras o incluso en pescados y carnes magras.

A continuación, BAZAR TOP de Altrient, suplementos liposomales para el cuidado de la piel:

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 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.

PVP 97,19 euros/caja

Altrient Vitamina B: las vitaminas b2 y b12 contribuyen a un metabolismo energético normal y al mantenimiento de una visión y una piel normales. La vitamina b2 contribuye a combatir el cansancio y la fatiga, al normal funcionamiento del sistema nervioso y a la protección de las células contra el estrés oxidativo.

PVP 65,99 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 Setria Glutación y que utilizan pro-atletas, y Altrient B vitamina y complejo mineral son patrocinadores de IRONMAN.

De venta en: abundanceandhealth.es

Datos de contacto:

Altrient España
918763496

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

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Madrid](#) [Belleza](#)

<https://www.notasdeprensa.es>