

Altrient da las pautas oportunas para no engordar este verano

Según los nutricionistas y expertos, en verano, cada persona engorda entre 2 y 3 kilos. Es cierto que la temporada estival se asocia a excesos, comemos peor, a deshoras, bebemos más... ahora bien, ¿y si hubiese una forma de armonizar las vacaciones y no volver con unos kilos extra? Altrient, la marca de suplementos pionera en utilizar tecnología liposomal, da las pautas oportunas para disfrutar este verano y no engordar e indica qué suplementos pueden ser buenos aliados esta temporada

Mantener algunas rutinas. Hay hábitos que conviene mantener para evitar que el organismo se resienta como hacer siempre un desayuno completo con cereales, lácteos, fruta, grasas buenas... e intentar hacerlo todos los días a la misma hora.

Recorrer el destino turístico a pie. Es un buen método para mantenerse activo en el viaje. Se podrá estar en forma y descubrir encantadores rincones inesperados.

Antes de salir a comer o cenar fuera. Es recomendable tomar un snack antes de llegar a un restaurante para ayudar al cuerpo a controlar el hambre y poder pedir con mesura (una pieza de fruta o un yogur griego sería suficiente), así se evita caer en las tentaciones más apetecibles y menos healthy que se acumulan en forma de kilos extra.

Saber elegir los aperitivos. Ya se sabe que el aperitivo es de lo más apetecible en verano. Hay que decir un rotundo sí al jamón, los encurtidos, frutos secos, los boquerones en vinagre, las gambas, el salpicón de marisco, los mejillones o los berberechos. Hay que huir de las patatas fritas, kikos, croquetas, hojaldres y rebozados. Acompaña este momento "delicatesen" con una copa de vino tinto y trata de evitar la cerveza ¿una opción mejor? Nada de alcohol, apuesta por un zumo de tomate o agua con gas y una rodaja de limón.

Escoger menús equilibrados en los restaurantes. Es importante que el primer plato esté formado por verduras, a la plancha o cocidas; las ensaladas son una opción muy saludable, eso sí, ¡cuidado con el aliño!, se puede utilizar aceite de oliva virgen extra pero mejor una vinagreta ligerita o simplemente sal y limón. Hay que elegir pescados o carnes magras para el segundo. Elaborados de forma sencilla, siempre a la plancha o al horno sin salsas demasiado pesadas (tanto a la hora de la comida como de la cena). Pregunta al camarero por la guarnición, opta por verduras, ensalada o una patata asada y controla las porciones.

Mantenerse hidratado para evitar retención de líquidos. Con las altas temperaturas hay que reponer la cantidad de agua del cuerpo constantemente. Además de 2 litros de agua mínimos al día, se puede consumir gazpachos, sopas frías o ensaladas frescas, son grandes aliados para una buena hidratación y evitar la hinchazón de la retención de líquidos.

Seguir practicando deporte. Es muy fácil mantener la rutina deportiva diaria si en el alojamiento hay instalaciones como piscina o gym. Además, el verano es el mejor momento para hacer deporte y seguir hábitos de vida saludables. Hay más tiempo para las aficiones y el buen clima invita a realizar actividades al aire libre como surf, piragüismo, yoga en la playa, etc.

Nutricosmética para cuidarse desde el interior. Altrient es la marca de suplementos pionera en utilizar la tecnología liposomal, consiguiendo con esto que los nutrientes lleguen al torrente sanguíneo y garantizando su eficacia. Entre su oferta de producto, los más demandados para el verano son el glutatión y la vitamina c.

De venta en:

abundanceandhealth.es

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

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

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

De venta en:

abundanceandhealth.es

www.altrient.com

Datos de contacto:

Altrient España

918763496

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

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Viaje](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Entretenimiento](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>