

Altrient desmonta los mitos más famosos acerca de la alimentación

Las rutinas están influenciadas por ciertas creencias sobre salud y alimentación que no siempre resultan ser verdaderas. Siempre se han escuchado leyendas urbanas como que la fruta, antes de la comida, no engorda o que al zumo de naranja se le van las vitaminas. Por ello, Altrient, la marca de suplementos pionera en utilizar tecnología liposomal, desmonta los mitos acerca de la alimentación más famosos y señala qué suplementos no pueden faltar en un estilo de vida inteligente y saludable

Beber agua en la comida engorda. El agua nunca aporta calorías, por lo que da igual que se tome antes, después o durante la comida. De hecho, se recomienda que se beba antes o durante la comida, ya que aumenta la sensación de saciedad.

Una copa de vino tinto durante la comida, adelgaza. El alcohol no disuelve la grasa corporal y, además de las calorías que aporta, cuando se abusa de esta bebida se producen cambios en los niveles de azúcar en sangre, en el ritmo cardíaco, afecta a la visión, deshidratación, problemas digestivos, consecuencias severas en el hígado, entre muchos más.

No comer huevos. Hubo un tiempo en el que se disminuyó el consumo de huevos porque se creía que tenían muchísimo colesterol. Afortunadamente, esa creencia quedó atrás. Los huevos son esenciales en la dieta, protegen el sistema inmune, mejoran la memoria, fortalece el esqueleto y los dientes, entre otros beneficios más.

Refrescos light como sinónimo de dieta. Es cierto que estas bebidas se fabrican con edulcorantes, pero el cuerpo acaba respondiendo a este sabor dulce y pone en marcha los mismos mecanismos que cuando se toma azúcar.

¿Fruta, o zumo natural? Un zumo no equivale a una ración de fruta. Al exprimir la fruta se está desechando la pulpa, donde se encuentran gran parte de sus nutrientes y, sobre todo, la fibra.

El pan, ¿engorda tanto? Contiene hidratos de carbono que, en su justa medida, son beneficiosos para el cuerpo. El problema del pan es que se suele acompañar de alimentos calóricos y se termina consumiendo más de la dosis recomendada. Además, debería optarse siempre por la opción integral.

Los superalimentos. No existen, son simplemente modas. La quinoa o las semillas de chía aportan las mismas propiedades especiales que otros productos tradicionales.

Fruta por la noche. La fruta, y cualquier tipo de carbohidrato, engordará lo mismo a cualquier hora del día. El problema está en si se consume una cantidad elevada de carbohidratos (algo complicado con

las frutas, ya que son muy saciantes), es posible que el organismo reaccione mejor de día que de noche.

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

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.

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

Datos de contacto:

Altrient España
918763496

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

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>