

Kalibra®

Il risultato che desideri,
nel modo che fa per te



K

Un metodo nutrizionale
che ti permette di
perdere peso in modo
efficace, rapido e sicuro

Kalibra® *Il risultato che desideri, nel modo che fa per te*

Il **metodo Kalibra®** si basa sulla dieta chetogenica a basso contenuto di grassi, eseguita sotto la supervisione di un esperto in nutrizione.

1971 • Il Prof. Blackburn dell'Università di Harvard (U.S.A.) mette a punto un programma che consente un dimagrimento rapido, fondato rigorosamente su basi scientifiche e seguito scrupolosamente da un Esperto in nutrizione. Si tratta di una dieta ipocalorica ipoglicidica e normoproteica (VLCKD).

1993 • La Dieta VLCKD acquisisce la convalida del protocollo da parte del Ministero della Salute statunitense.

1997 • Il professor Bjorntorp approfondisce lo studio del protocollo, pubblicando il risultato delle sue ricerche sulla rivista Lancet.

2003 • Dal 2003 al 2010 la Dieta Proteica (VLCKD) viene suggerita dal ministero finlandese come terapia di

prima intenzione nel programma per la prevenzione dell'obesità associata a fattori di rischio quali Diabete di tipo II, intolleranza al glucosio, dislipidemia e ipertensione.

2014 • La Fondazione ADI (Società Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica) indica la dieta chetogenica "laddove occorre un calo ponderale rapido, che aiuti al contenimento del rischio globale di salute e alla motivazione del paziente"⁽¹⁾.

(1) FONDAZIONE ADI: POSITION PAPER - ADI 2014;6:38-43

2015 • L'EFSA (European Food Safety Authority) definisce le linee guida per il corretto apporto nutrizionale nelle diete Very Low Calorie Diet. Il Metodo Kalibra® è in linea con l'apporto nutri-

zionale indicato dall'EFSA⁽²⁾.
(2) EFSA Journal 2015;13(1):3957

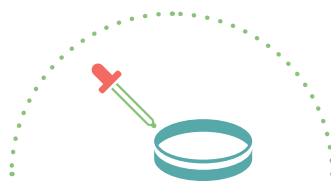
2019 • Revisione sistematica e consensus della Società Italiana di Endocrinologia (SIE) per l'applicazione della VLCKD nelle malattie metaboliche.

2021 • L'European Association for the Study of Obesity definisce le Linee Guida europee per la gestione del paziente obeso mediante la Very Low Calorie Ketogenic Diet.

La VLCKD viene posizionata come intervento dietetico di riferimento per la perdita di peso, sotto stretto controllo di un operatore sanitario, dimostrando risultati significativi nel breve, medio e lungo termine, sia nella perdita di peso che nella composizione corporea e nei principali parametri metabolici.

Il risultato che desideri

La parte più importante in un percorso di dimagrimento è raggiungere l'obiettivo. Con Kalibra® sarai in grado di perdere peso in modo rapido ed efficace, vedrai i risultati fin dai primi giorni e raggiungerai il tuo peso ideale in sicurezza, perdendo ciò di cui hai davvero bisogno: **il grasso corporeo accumulato**.



Efficacia dimostrata scientificamente*



Risultati visibili in una settimana

Nel modo che fa per te

Kalibra® **si adatta al tuo stile di vita quotidiano** e ti permette di seguire facilmente il programma fino a raggiungere il tuo obiettivo. Il tuo esperto in nutrizione personalizzerà le linee guida di Kalibra® in base alle tue esigenze e preferenze.



Linee guida nutrizionali personalizzate



Ampia gamma di prodotti. Pronti o facili da preparare

Come funziona il metodo Kalibra® ?

Il metodo Kalibra® si basa su una fase chetogenica iniziale in cui viene ridotta l'assunzione di carboidrati e grassi, ma mantenuta l'assunzione di proteine necessaria per conservare la massa muscolare. Questo meccanismo costringe il tuo corpo ad usare la sua riserva di grasso come fonte di energia. Il monitoraggio dei progressi viene svolto da esperti in nutrizione formati sul metodo Kalibra®.

Che cos'è la chetosi ?

È un processo naturale del metabolismo basato sull'uso delle riserve di grasso corporeo come fonte di energia in caso di riduzione dei carboidrati alimentari, questo permette di perdere peso sotto forma di grasso.

Come noterai di essere in chetosi?

- ✓ Maggiore energia
- ✓ Benessere generale
- ✓ Assenza di fame
- ✓ Perdita di peso rapida

Le fasi del metodo

1 Riduzione di grassi e carboidrati. Fase di DIMAGRIMENTO

(Dieta Classica)

La maggior parte della **perdita di peso** avviene in questa fase, perché il corpo inizia un processo metabolico chiamato **chetosi**. La chetosi grazie ad un **ridotto** apporto di glucidi porta l'organismo ad ottenere energia **bruciando i grassi** e nel quale vengono prodotti i cosiddetti **corpi chetonici** che hanno la capacità di eliminare **la sensazione di fame** durante la dieta e conferire **una sensazione di totale benessere**. Gli alimenti Kalibra® sono appositamente formulati per facilitare questo processo. **La fase di dimagrimento** si può ottenere seguendo una dieta detta **"classica"** dove gli alimenti Kalibra® sono l'unica fonte di proteine e dove la perdita di peso è **più rapida**. In questa fase agli alimenti Kalibra® sono associati a verdure a basso contenuto glucidico. È inoltre indispensabile prevedere **un'integrazione** in oligoelementi, sali minerali e vitamine. Kalibra® ha infatti sviluppato un integratore specifico a tale esigenza: **UNICOMPLEX Plus KLine®***

(Dieta Mitigata)

Il metodo Kalibra® propone anche la possibilità di seguire una dieta detta **"mitigata"** dove si può inserire già dall'inizio della dieta, una porzione di proteine fresche (carne, pesce o uova) ad uno dei pasti principali (pranzo o cena) anche in questo caso associati a verdure a basso contenuto di glucidi. La dieta "mitigata" ha il vantaggio di consentire **una maggiore convivialità** nel programma dietetico, pur conservando lo stato di chetosi. La dieta "mitigata" può essere considerata anche la fase successiva alla dieta "classica" con un aumento graduale delle calorie giornaliere. Anche in questo caso essendo in chetosi è indispensabile prevedere **un'integrazione** in oligoelementi, sali minerali e vitamine con **UNICOMPLEX Plus KLine®**.



2 Reintroduzione graduale di tutti gli alimenti. Fase di TRANSIZIONE

Questa è la fase più importante di tutto il metodo Kalibra® in quanto si inizia a reintrodurre in maniera graduale i carboidrati aumentando così le calorie. Da essa dipende la **capacità di mantenere nel tempo** il peso perso durante la fase di dimagrimento in chetosi. Qui è importante seguire al meglio le indicazioni dell'esperto in nutrizione.

3 Nuove abitudini alimentari. Fase di MANTENIMENTO

In questa fase viene stabilita la **rieducazione alimentare**. È molto importante applicare **le nuove abitudini alimentari** acquisite durante il percorso Kalibra, che permettono di seguire **una dieta varia ed equilibrata** e a mantenere così il peso raggiunto.

*Chiedi al tuo esperto in nutrizione la supplementazione migliore per te!

* La dieta chetogenica del metodo Kalibra è supportata da diversi studi scientifici che dimostrano la sua efficacia nella perdita di peso.

Semplici esercizi di tonificazione che aiutano a migliorare l'aspetto fisico, specialmente in quelle aree in cui il grasso tende ad accumularsi.

Esercizi di tonificazione

1. Cosce, fianchi e glutei

(tempo totale ca. 6-8 min.)

REALIZZARE IL CIRCUITO 3 VOLTE A SETTIMANA

 x 10 ripetizioni	Riposa 1 minuto Riposa 1 minuto	 x 10 ripet. ogni gamba	ESERCIZIO FACOLTATIVO x 10 ripet. ogni gamba
----------------------	--	----------------------------	--

2. Addominali

(tempo totale ca. 6-8 min.)

 Rimanere in questa posizione 10 sec.	Riposa 1 minuto Riposa 1 minuto	 x 10 ripetizioni	ESERCIZIO FACOLTATIVO Rimanere in questa posizione 10 sec. per ogni lato
--	--	----------------------	--

3. Petto e schiena

(tempo totale ca. 6-8 min.)

 x 10 ripetizioni	Riposa 1 minuto Riposa 1 minuto	 x 10 secondi	ESERCIZIO FACOLTATIVO x 10 ripetizioni
----------------------	--	------------------	--

4

Si combinano esercizi di tonificazione (per continuare a mantenere la massa muscolare) con esercizi cardio-vascolari, per continuare a ridurre il grasso corporeo. Sono esercizi semplici ed efficaci che possono essere eseguiti in qualsiasi momento della giornata.

Esercizi di tonificazione

1. Gambe e busto

(tempo totale ca. 10 min.)

REALIZZARE IL CIRCUITO 3 VOLTE A SETTIMANA

 x 10 ripetizioni	Riposa 1 minuto Riposa 1 minuto	 x 10 ripetizioni	ESERCIZIO FACOLTATIVO x 10 ripet. ogni gamba
----------------------	--	----------------------	--

2. Addominali

(tempo totale ca. 6-8 min.)

 Rimanere in questa posizione 10 sec.	Riposa 1 minuto Riposa 1 minuto	 x 10 ripetizioni	ESERCIZIO FACOLTATIVO Rimanere in questa posizione 10 sec. per ogni lato
--	--	----------------------	--

3. Gambe e arti superiori

(tempo totale ca. 10 min.)

 x 10 ripetizioni	Riposa 1 minuto Riposa 1 minuto	 x 10 ripetizioni	ESERCIZIO FACOLTATIVO x 10 ripetizioni
----------------------	--	----------------------	--

Esempio di allenamento settimanale

L	M	M	G	V	S	D
Tonificazione	Cardiovascolare	Tonificazione	Cardiovascolare	Tonificazione		
Circuito 1,2,3 ripetere 3/4 volte	Camminare/andare in bicicletta 30-40 minuti	Circuito 1,2,3 ripetere 3/4 volte	Camminare/andare in bicicletta 30-40 minuti	Circuito 1,2,3 ripetere 3/4 volte		

Cos'altro mangerai ?

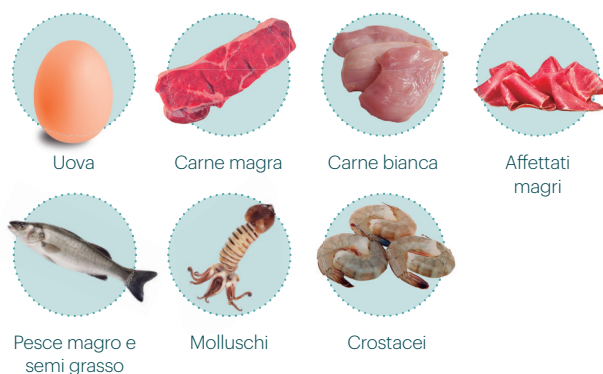
Verdure concesse a volontà Dieta Kalibra® CLASSICA e MITIGATA



Verdure concesse con limitazione Dieta Kalibra® CLASSICA e MITIGATA (150g/die)



Proteine fresche Dieta Kalibra® MITIGATA (una volta al giorno, seguendo le indicazioni dell'esperto in nutrizione)



Modalità di preparazione

Crude, bollite, al vapore, al microonde, alla griglia, condite con sale, pepe, aromi a piacere, aceto (non balsamico) e olio extra vergine di oliva entro la dose giornaliera consentita.

Raccomandazioni

- Seguire sempre la lista di alimenti AUTORIZZATI
- Burro e alimenti grassi sono vietati
- Rispettare i consigli e le prescrizioni dell'esperto in nutrizione

Condimenti

- Olio extra vergine di oliva
- (massimo 2 cucchiaini rasi al giorno)
- Sale e pepe
- Aceto (solo di vino)
- Succo di limone
- Aromi a piacere
- Tutte le spezie in polvere (aglio, cipolle, etc.)

Bevande autorizzate

- Acqua (minimo 2 litri al giorno)
- Caffè e tè
- Infusi e tisane (eccetto quelle a base di frutta)

Da evitare

- Succhi di frutta
- Birra
- Bevande zuccherate
- Alcolici
- Caffè d'orzo
- Bibite light e/o zero

La Transizione

La transizione rappresenta una fase estremamente importante del **metodo Kalibra®**, in quanto **permette la stabilizzazione del peso raggiunto**, grazie all'aumento graduale e ponderato dell'apporto calorico giornaliero. Dalla tappa 1 puoi introdurre un alimento **per il mantenimento**.

Obiettivi

Sulla base dei dati della letteratura scientifica internazionale si consiglia che la fase di transizione abbia pari durata della fase di chetosi (salvo diverse indicazioni dell'esperto in nutrizione) e che venga suddivisa in quattro tappe affinché il paziente possa seguire un vero e proprio percorso di rieducazione alimentare.

Ciascuna tappa prevede un incremento calorico di circa **150 Kcal** correlato a:

- ✓ **Riduzione numerica graduale degli alimenti proteici Kalibra®**
- ✓ **Aumento della quota glucidica utilizzando alimenti a basso indice glicemico**
- ✓ **Introduzione di alimenti presenti nella dieta mediterranea**
- ✓ **Riduzione progressiva della complementazione micronutrizionale**



L'incremento calorico graduale, operato in ciascuna delle 4 tappe della fase di transizione, permette di stabilizzare il peso raggiunto con il metodo Kalibra® e mantenerlo nel lungo periodo.

Il Mantenimento

Terminate le 4 tappe della transizione, avrete concluso il vostro percorso dietetico e potrete quindi mantenere i risultati raggiunti applicando quotidianamente **un nuovo stile di vita** basato su un'alimentazione sana ed equilibrata, allo scopo anche di mantenere in salute il microbiota intestinale, che tenga presente i seguenti punti fondamentali:

- ✓ Assumere nella giornata **2 porzioni di frutta** e almeno **2 porzioni di verdura**, in quanto ricchi di fibre, vitamine, sali minerali e sostanze ad azione antiossidante.
- ✓ Mantenere un corretto livello d'idratazione corporea mediante l'apporto di **almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno**.
- ✓ Iniziare la giornata con una **colazione equilibrata** affinché alcuni dei principali meccanismi che regolano la sensazione di fame siano mantenuti sotto controllo, con conseguente riduzione della fame nel corso della giornata (Foster-Schubert, Overduin et al. 2008).
- ✓ **Garantire un adeguato apporto proteico:**
distribuito in maniera equilibrata all'interno di ciascun pasto, per ridurne il carico glicemico e conferire un maggiore effetto saziante (Chapelot, Marmionier et al. 2006, Tomé 2009).
- ✓ **Ridurre** il contenuto complessivo dei **grassi**: in particolar modo quelli saturi, d'origine animale e quelli idrogenati, d'origine vegetale.
- ✓ Rispettare gli RDA dei **sali minerali**, delle **vitamine** e degli **oligoelementi**.

K

Kalibra Diet

Grazie all'esclusiva tecnologia Kalibra®,
**sarai accompagnato
 durante tutto il percorso verso
 il tuo obiettivo di peso.**



Kalibra Diet permetterà di:



Accedere a contenuti relativi a:

- ✓ Informazioni sul metodo
- ✓ Linee guida e consigli nutrizionali
- ✓ Video tutorial di attività fisica
- ✓ Ricette con i prodotti Kalibra®
- ✓ Blog Kalibra®



Offrire maggiore personalizzazione del trattamento.



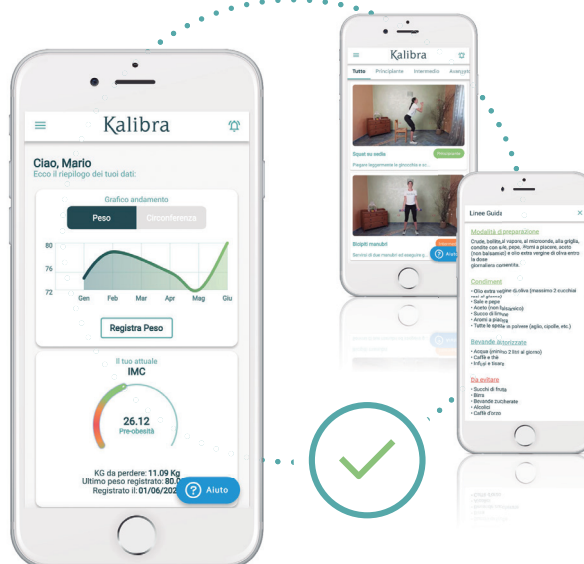
Migliorare l'aderenza e l'efficacia del trattamento



Seguire l'evoluzione del peso e della circonferenza vita.



Accedere allo shop online sul sito www.kalibradiet.com



Rimani aggiornato

Kalibra Diet è l'esclusiva app digitale Kalibra®



FOR
APPLE



FOR
ANDROID



Kalibra®

Cosa devi fare adesso?



Ricevi il tuo piano nutrizionale personalizzato dal tuo esperto in nutrizione



Fai il tuo primo ordine



Inizia il viaggio verso il tuo peso obiettivo

Come ordinare i prodotti Kalibra®



Per elaborare l'ordine è necessario:

- il numero del modulo (in alto a sinistra)
- il codice dell'esperto in nutrizione
- i prodotti e le quantità desiderati

- il nome, il cognome
- il codice fiscale
- l'indirizzo
- modalità di spedizione e pagamento.



Scrivi una mail a
ordini@kalibradiet.com



Chiama il numero
0172.64.80.00
dal lunedì al venerdì
dalle 8.30 alle 18.30



su whatsapp
338.63.87.123
inviando la foto
del modulo d'ordine compilato



Visita il sito
www.kalibradiet.com



Tutti gli ordini eseguiti dalle
9:00 alle 16:00



Dal lunedì al venerdì verranno consegnati
entro due giorni lavorativi (tranne sabato e festivi e isole)



Gli ordini effettuati on-line dal sito nel giorno di sabato
partiranno dal nostro ufficio il lunedì successivo

Rimani aggiornato

Per consigli pratici, ricette e domande frequenti visita il nostro sito web e social network.
Puoi anche iscriverti alla nostra newsletter e rimanere aggiornato con tutte le nostre novità.

*Scarica il
catalogo prodotti*



www.kalibradiet.com



Metodokalibra



Metodo Kalibra