

Il risultato che desideri,
nel modo che fa per te

Data, _____

Dati del paziente _____

Numero pasti giornalieri Kalibra® da ripartire nella giornata: **3** **4** **5** **6**

Durata terapia in giorni: _____

Integratori Kalibra®:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> UNICOMPLEX PLUS: 2 bustine al giorno, mattino e sera | <input type="checkbox"/> SIMBIOTICS B LONGUM: 1 capsula al giorno |
| <input type="checkbox"/> DRENACEL- K: 1 bustina al giorno diluita in 500ml di acqua | <input type="checkbox"/> SIMBIOTICS B. ANIMALIS LACTIS: 1 capsula al giorno |
| <input type="checkbox"/> SODIO: fino a 3 compresse al giorno | <input type="checkbox"/> VITAMINA D 1.000UI: 1 capsula al giorno |
| <input type="checkbox"/> DHA VITA: 1 capsula al giorno a stomaco pieno | <input type="checkbox"/> CELLULITE GEL: 1 applicazione al giorno |

Come è una giornata di dieta Kalibra®?

Esempio di una giornata di dieta classica in fase chetogenica



Colazione
Croissant Kalibra®
+ Caffé + Integratore



Spuntino
Chips gusto Barbecue Kalibra®
(1/2 porzione)



Pranzo
Tagliatelle Kalibra®
+ verdure concesse crude o cotte



Merenda
Golosi con Gocce di Cioccolato
Kalibra® (1/2 porzione) + thè



"Trova un momento della giornata per svolgere un po' di attività fisica"



Cena
Omelette Kalibra®
+ verdure concesse crude o cotte
+ integratori



"Non dimenticare di bere acqua durante il giorno"

Colazione

Spuntino

Pranzo

Merenda

Cena

Cos'altro mangerai ?

Verdure concesse a volontà Dieta Kalibra® CLASSICA e MITIGATA



Verdure concesse con limitazione

Dieta Kalibra® CLASSICA e MITIGATA (150g/die)



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 vietate
- Rispettare i consigli e le prescrizioni dell'esperto in nutrizione

Condimenti

- Olio extra vergine di oliva (massimo 2 cucchiari rasi al giorno)
- Sale e pepe
- Aceto (non balsamico)
- 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

Da evitare

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

Scarica l'esclusiva app digitale Kalibra®

Kalibra Diet



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
---	--	---	---

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

Per aumentare l'intensità dell'attività utilizza la banda elastica.

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		