

DATA _____

CODICE
ESPERTO IN
NUTRIZIONE _____

Nome e cognome del paziente _____

Tel. _____ Mail: _____

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

Durata terapia in giorni: _____

Integratori Kalibra®:

- UNICOMPLEX PLUS:** 2 bustine al giorno, mattino e sera
- HMB:** 1 bustina al giorno
- SODIO:** fino a 3 compresse al giorno

- DHA VITA:** 1 capsula al giorno a stomaco pieno
- DRENACEL- K:** 1 bustina al giorno diluita in 500ml di acqua
- CELLULITE GEL:** 1 applicazione al giorno

Come è una giornata di dieta Kalibra®?

Esempio di una giornata di dieta mitigata in fase chetogenica da quattro pasti Kalibra®



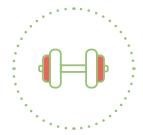
Colazione

- + Caffè + Fette vegan morbide ai semi Kalibra®
- + Confettura extra di albicocca Kalibra®
- + Integratore



Merenda

- Golosi con Gocce di Cioccolato Kalibra® + thè



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



Spuntino

- Tortilla Chips al Gusto Formaggio Kalibra®



Cena

- Pollo alla griglia
- + 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



Sedano



Indivia Belga



Germogli di soia



Zucchine



Valeriana



Lattuga



Scarola



Spinaci



Cima di rapa



Rucola



Cavolfiore



Cetriolini sotto aceto



Peperoni verdi



Ravanello



Bietole



Fiori di zucca



Cicoria



Funghi



Trevisana



Radicchio rosso



Radicchio verde



Tarassaco



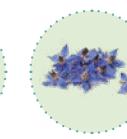
Finocchio



Broccoli



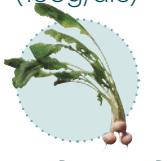
Crescione



Borage

Verdure concesse con limitazione

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



Rape



Peperoni rossi e gialli



Pomodori

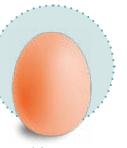


Asparagi

Proteine fresche

Dieta Kalibra® MITIGATA

(una volta al giorno, seguendo le indicazioni dell'esperto in nutrizione)



Uova



Carne magra



Carne bianca



Affettati magri



Pesce magro e semi grasso



Molluschi



Crostacei

Tutti gli altri tipi di Cavolo

Fagiolini

Zucca Gialla

Carciofi



Melanze



Cardi



Porri

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 cucchiaini 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 thè
- 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

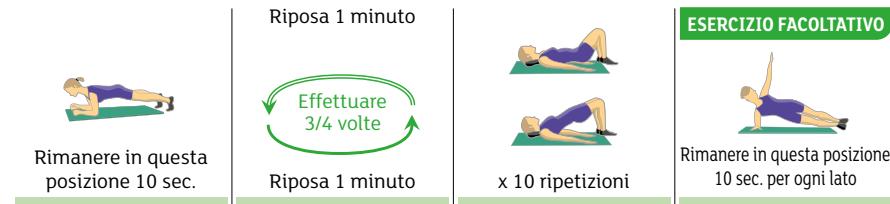
1. Cosce, fianchi e glutei

(tempo totale ca. 6-8 min.)



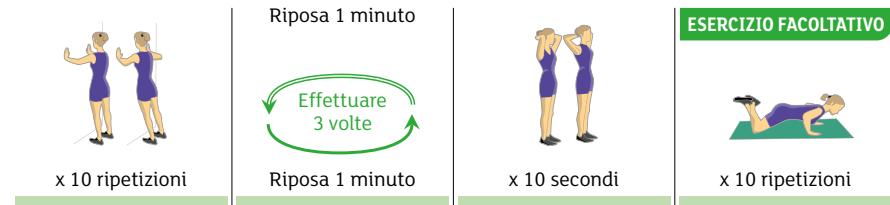
2. Addominali

(tempo totale ca. 6-8 min.)



3. Petto e schiena

(tempo totale ca. 6-8 min.)



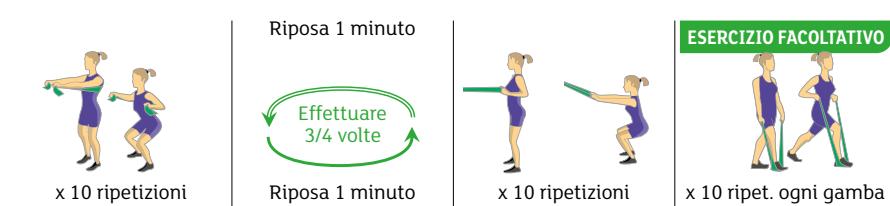
Si combinano esercizi di tonificazione (per continuare a mantenere la massa muscolare) con esercizi cardiovascolari, per continuare a ridurre il grasso corporeo. Sono esercizi semplici ed efficaci che possono essere eseguiti in qualsiasi momento della giornata.

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

Esercizi di tonificazione

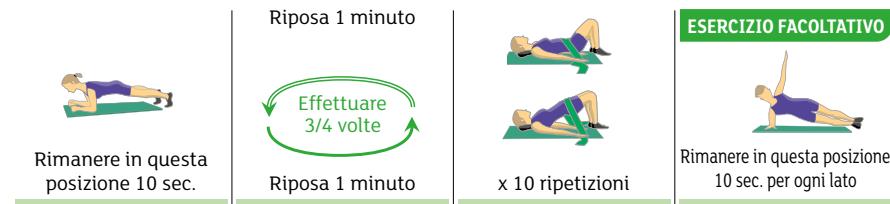
1. Gambe e busto

(tempo totale ca. 10 min.)



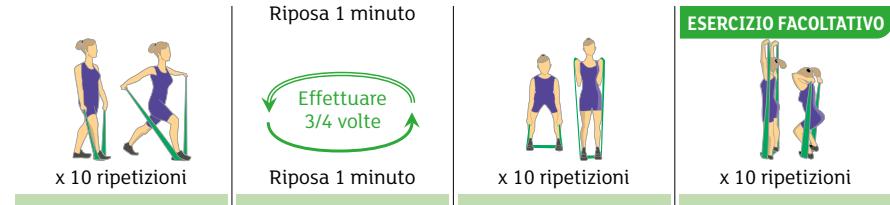
2. Addominali

(tempo totale ca. 6-8 min.)



3. Gambe e arti superiori

(tempo totale ca. 10 min.)



Esempio di allenamento settimanale

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