

# Kalibra®

Il risultato che desideri,  
nel modo che fa per te

K

## DIETA MITIGATA

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

+ Caffé + 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"*



### Pranzo

Penne Kalibra®  
+ verdure concesse crude o cotte

### Colazione

---

---

### Spuntino

---

---

### Pranzo

---

---

### Merenda

---

---

### Cena

---

---

# Cos'altro mangerai ?

Verdure concesse a volontà Dieta Kalibra® CLASSICA e MITIGATA

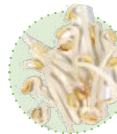
K



Sedano



Indivia  
Belga



Germogli di soia



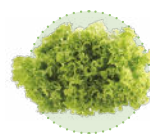
Zucchine



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



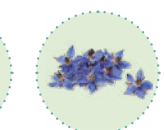
Finocchio



Broccoli



Crescione



Borragine

## Verdure concesse con limitazione

Dieta Kalibra® CLASSICA e MITIGATA

(150g/die)



Rape



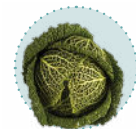
Peperoni rossi e gialli



Pomodori



Asparagi



Tutti gli altri tipi di Cavolo



Fagiolini



Zucca Gialla



Carciofi



Melanzane



Cardi

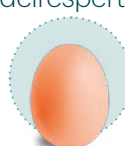


Porri

## Proteine fresche

Dieta Kalibra® MITIGATA

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



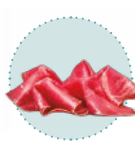
Uova



Carne magra



Carne bianca



Affettati  
magri



Pesce magro e  
semi grasso



Molluschi



Crostei

## 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 (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



FOR  
APPLE



FOR  
ANDROID







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



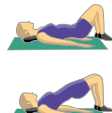

(tempo totale ca. 6-8 min.)

REALIZZARE IL CIRCUITO 3 VOLTE A SETTIMANA

 x 10 ripetizioni	Riposa 1 minuto  Effettuare 3 volte Riposa 1 minuto	 x 10 ripet. ogni gamba	<b>ESERCIZIO FACOLTATIVO</b>  x 10 ripet. ogni gamba
---	--	---	---





### 2. Addominali

(tempo totale ca. 6-8 min.)

 Rimanere in questa posizione 10 sec.	Riposa 1 minuto  Effettuare 3/4 volte Riposa 1 minuto	 x 10 ripetizioni	<b>ESERCIZIO FACOLTATIVO</b>  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  Effettuare 3 volte Riposa 1 minuto	 x 10 secondi	<b>ESERCIZIO FACOLTATIVO</b>  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.



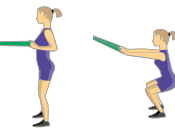

Per aumentare l'intensità dell'attività utilizza la banda elastica.

## Esercizi di tonificazione

REALIZZARE IL CIRCUITO 3 VOLTE A SETTIMANA



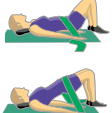

### 1. Gambe e busto

(tempo totale ca. 10 min.)

 x 10 ripetizioni	Riposa 1 minuto  Effettuare 3/4 volte Riposa 1 minuto	 x 10 ripetizioni	<b>ESERCIZIO FACOLTATIVO</b>  x 10 ripet. ogni gamba
---	--	---	---



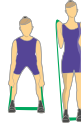

### 2. Addominali

(tempo totale ca. 6-8 min.)

 Rimanere in questa posizione 10 sec.	Riposa 1 minuto  Effettuare 3/4 volte Riposa 1 minuto	 x 10 ripetizioni	<b>ESERCIZIO FACOLTATIVO</b>  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  Effettuare 3/4 volte Riposa 1 minuto	 x 10 ripetizioni	<b>ESERCIZIO FACOLTATIVO</b>  x 10 ripetizioni
---	--	---	---

### Esempio di allenamento settimanale

L	M	M	G	V	S	D
Tonificazione	Cardiovascolare	Tonificazione	Cardiovascolare	Tonificazione		
Ciruito 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		