

Il protocollo Kalibra® ha dimostrato di ridurre significativamente frequenza, intensità e uso di farmaci negli episodi emicranici.

DATA \_\_\_\_\_

CODICE  
ESPERTO \_\_\_\_\_

Nome e cognome del paziente \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

Mail: \_\_\_\_\_

☐ NORMOPESO

☐ SOVRAPPESO

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

Durata terapia in giorni: \_\_\_\_\_

**Integratori Kalibra®:**

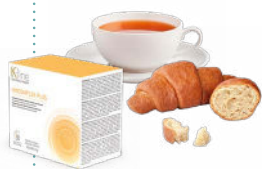
☐ **UNICOMPLEX PLUS:** 2 bustine al giorno, mattino e sera

☐ **HMB:** 1 bustina al giorno

☐ **SODIO:** fino a 3 compresse al giorno

☐ **DHA VITA:** 1 capsula al giorno a stomaco pieno

## Com'è una giornata tipo da 1100 Kcal?



**Colazione**

Croissant Kalibra®  
+ Té + Unicomplex Plus



**Merenda**

20 g di frutta secca



**Spuntino**

Barretta al gusto cioccolato  
Kalibra®



**Pranzo**

Penne Kalibra®  
+ verdure concesse crude o cotte  
+ 2 cucchiaini di olio E.V.O.



**Cena**

220 g di pesce alla griglia  
+ verdure concesse crude o cotte  
+ Unicomplex Plus  
+ 2 cucchiaini di olio E.V.O.



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



*"Non dimenticare di bere acqua  
durante il giorno"*

Il protocollo può essere applicato a soggetti normopeso o affetti da obesità, poiché si concentra principalmente sul mantenimento della chetosi oltre che sulla restrizione calorica, se necessaria.

Per impostare una dieta normocalorica è possibile aumentare l'apporto calorico della giornata tipo in base al fabbisogno individuale (calcolato con la formula di Harris-Benedict), aggiungendo gli alimenti indicati nella tabella sottostante.

|                          |                 |                               |            |
|--------------------------|-----------------|-------------------------------|------------|
| Per arrivare a 1300 kcal | Olio E.V.O.     | 2 cucchiaini in piu al giorno | = 180 kcal |
| Per arrivare a 1400 kcal | Avocado         | 60 g al giorno                | = 100 kcal |
| Per arrivare a 1600 kcal | Noci o mandorle | 30 g al giorno                | = 200 kcal |
| Per arrivare a 1800 kcal | Nocciole        | 35 g al giorno                | = 200 kcal |

### Note per la Nutrizionista-Coach

---



---



---



---

# Cos'altro mangerai ?

Verdure concesse a volontà

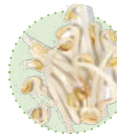
K



Sedano



Indivia  
Belga



Germogli di soia



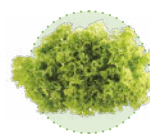
Zucchine



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



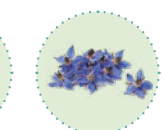
Finocchio



Broccoli



Crescione



Borragine

## Verdure concesse con limitazione

(150g/die)



Rape



Peperoni rossi e gialli



Pomodori



Asparagi



Tutti gli altri tipi di Cavolo



Fagiolini



Zucca Gialla



Carciofi



Melanzane



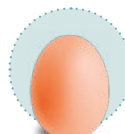
Cardi



Porri

## Proteine fresche

(una volta al giorno, seguendo le indicazioni della Nutrizionista-Coach)



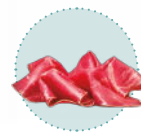
Uova



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
- Rispettare i consigli e le prescrizioni della Nutrizionista-Coach

## Condimenti

- Olio extra vergine di oliva
- 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

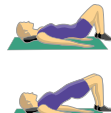
(tempo totale ca. 6-8 min.)

REALIZZARE IL CIRCUITO 3 VOLTE A SETTIMANA

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

### 2. Addominali

(tempo totale ca. 6-8 min.)

|                                                                                                                               |                                                                           |                                                                                                             |                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Rimanere in questa posizione 10 sec.</p> | <p>Riposa 1 minuto</p> <p>Effettuare 3/4 volte</p> <p>Riposa 1 minuto</p> |  <p>x 10 ripetizioni</p> | <p>ESERCIZIO FACOLTATIVO</p>  <p>Rimanere in questa posizione 10 sec. per ogni lato</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. Petto e schiena

(tempo totale ca. 6-8 min.)

|                                                                                                           |                                                                         |                                                                                                         |                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>x 10 ripetizioni</p> | <p>Riposa 1 minuto</p> <p>Effettuare 3 volte</p> <p>Riposa 1 minuto</p> |  <p>x 10 secondi</p> | <p>ESERCIZIO FACOLTATIVO</p>  <p>x 10 ripetizioni</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

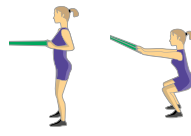
Per aumentare l'intensità dell'attività utilizza la banda elastica.

## Esercizi di tonificazione

### 1. Gambe e busto

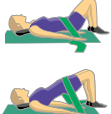
(tempo totale ca. 10 min.)

REALIZZARE IL CIRCUITO 3 VOLTE A SETTIMANA

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

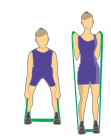
### 2. Addominali

(tempo totale ca. 6-8 min.)

|                                                                                                                                 |                                                                           |                                                                                                               |                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Rimanere in questa posizione 10 sec.</p> | <p>Riposa 1 minuto</p> <p>Effettuare 3/4 volte</p> <p>Riposa 1 minuto</p> |  <p>x 10 ripetizioni</p> | <p>ESERCIZIO FACOLTATIVO</p>  <p>Rimanere in questa posizione 10 sec. per ogni lato</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. Gambe e arti superiori

(tempo totale ca. 10 min.)

|                                                                                                             |                                                                           |                                                                                                               |                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>x 10 ripetizioni</p> | <p>Riposa 1 minuto</p> <p>Effettuare 3/4 volte</p> <p>Riposa 1 minuto</p> |  <p>x 10 ripetizioni</p> | <p>ESERCIZIO FACOLTATIVO</p>  <p>x 10 ripetizioni</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Scarica l'app Kalibra Diet e accedi a un'ampia gamma di video tutorial dedicati all'attività fisica.



# Kalibra<sup>®</sup> DIET

Scarica l'esclusiva  
App digitale di Kalibra<sup>®</sup>





## Inizia il tuo percorso verso il controllo dell'emicrania

Se hai bisogno di supporto o necessiti di consulenza nutrizionale  
richiedi di parlare con la Nutrizionista-Coach.



TELEFONO  
0172 648000



EMAIL  
ordini@kalibradiet.com



SU WHATSAPP  
al numero  
340 3539011

Visita il nostro nuovo sito [www.kalibradiet.com](http://www.kalibradiet.com)



Metodokalibra



Metodo Kalibra