



BODY*Lift*[®]

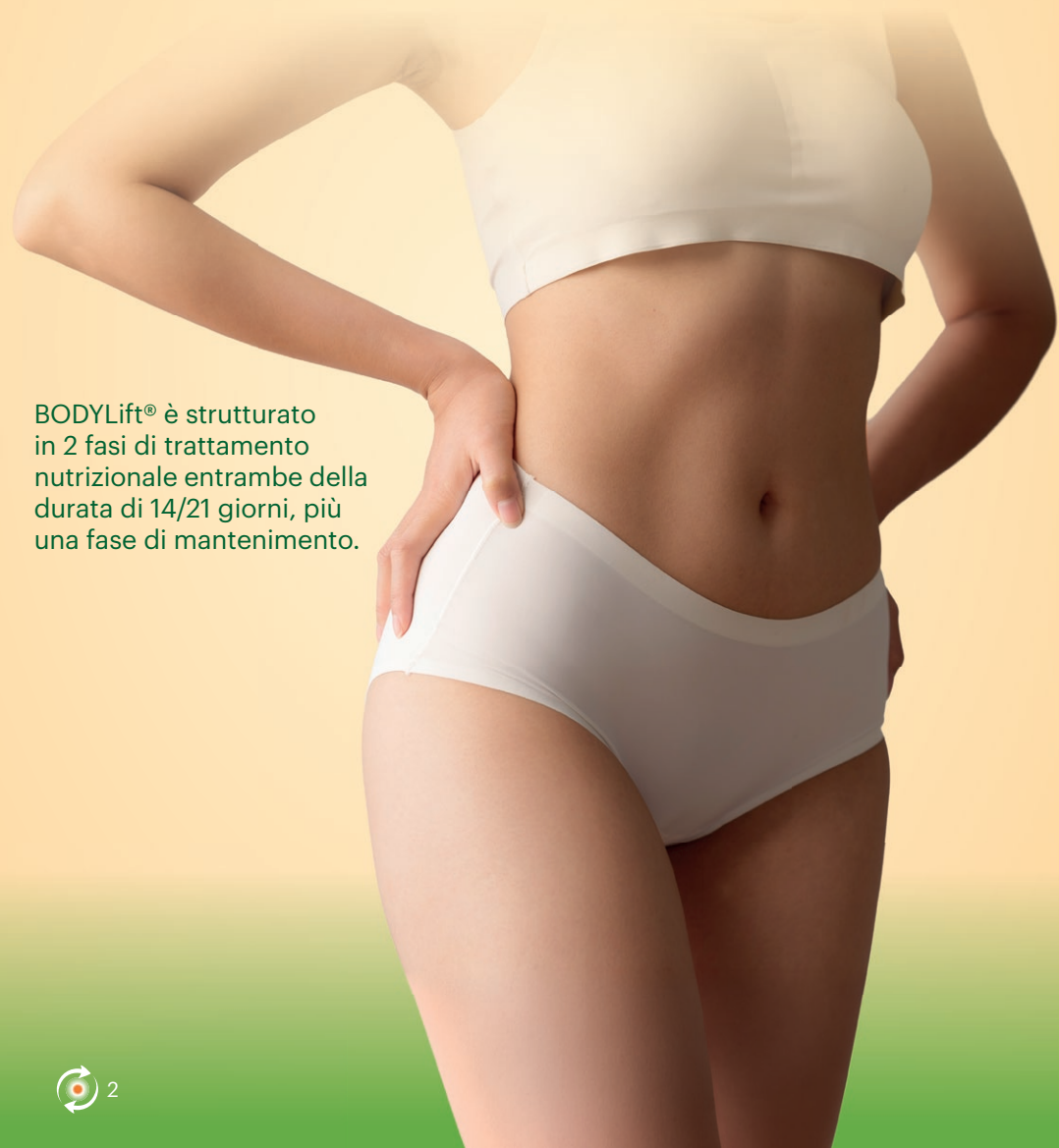
Il nuovo Metodo per il trattamento
delle adiposità localizzate

Kalibra[®]

Benvenuta in BODYLift®

BODYLift®, è il nuovo Metodo per il trattamento nutrizionale che ti aiuterà nella gestione delle adiposità localizzate.

BODYLift® è strutturato in 2 fasi di trattamento nutrizionale entrambe della durata di 14/21 giorni, più una fase di mantenimento.



La prima fase: fase chetogenica

È un programma nutrizionale a basso contenuto glucidico e a basso contenuto lipidico, realizzato tramite l'utilizzo quotidiano di **pasti sostitutivi** proteici di altissima qualità. Con l'utilizzo di questi alimenti (3 al giorno), si ottiene una riduzione del grasso localizzato e un'importante azione antinfiammatoria.



La seconda fase: fase di transizione

Si suddivide in due momenti: i carboidrati verranno reintrodotti prima a colazione e successivamente a cena.

A pranzo si continuerà con l'alimento proteico.

Entrambe le fasi sono supportate da **integratori mirati**



- **Unicomplex-Plus:** complesso multivitaminico che copre le esigenze nutrizionali di 24 nutrienti.
- **Drenacel-K:** è un integratore alimentare a base di estratti vegetali. Nell'ambito di uno stile di vita sano contribuisce al miglioramento della composizione corporea e alla stimolazione del metabolismo.

Schema nutrizionale fase chetogenica

COLAZIONE



- 1 **alimento proteico** a scelta tra:
- Bevanda al Gusto di Cappuccino
 - Cioccolata Calda



Integrazione:

- 1 bustina di Unicomplex Plus in abbondante acqua
- 1 bustina di Drenacel-K in abbondante acqua (si può assumere anche a metà mattinata)

PRANZO



- 1 **alimento proteico** a scelta tra:
- pasta o prodotti da forno (a seconda dei propri gusti e necessità).

+ una porzione di verdure crude o cotte (vedi pag. 13).
(È possibile condire la pasta con le verdure).

• Condimento:

1 cucchiaino di olio E.V.O. e un pizzico di sale (per portata)

• Integrazione:

1 bustina di Unicomplex Plus in abbondante acqua



Ricorda di assumere almeno 2 litri di acqua al giorno.



MERENDA



1 **alimento proteico** a scelta tra:

- Milkshake al Gusto Cioccolato
- Bevanda al Gusto di Yogurt alla Fragola
- Dessert Pronto al Gusto di Vaniglia

CENA



Un alimento a scelta tra:

- 150 g di petto di pollo
- 150 g di petto di tacchino
- 150 g di carne rossa magra

oppure:

- 180 g di merluzzo
- 180 g di orata
- 180 g di nasello
- 180 g di dentice
- 180 g di sogliola

oppure:

- 2 uova (1 o 2 volte a settimana).

oppure:

- 150 g di tofu o seitán (al naturale).

+ una porzione di verdure crude o cotte (vedi pag. 13).

• **Modalità di cottura:** forno, griglia, in umido o al vapore

• **Condimento:** 1 cucchiaino di olio E.V.O. e un pizzico di sale (per portata)



ATTENZIONE

- Puoi **invertire il pranzo con la cena**
- Leggi bene le **avvertenze** e le **indicazioni** delle pagine 12 e 13

Schema nutrizionale fase di transizione

COLAZIONE EQUILIBRATA

Colazione dolce:

Assumi 30 g di cereali integrali senza zuccheri aggiunti + un alimento a scelta tra:

- 100 ml di latte
- 100 ml di bevanda vegetale a basso contenuto di zuccheri (per esempio il latte di soia)
- 150 g di yogurt greco bianco 0% di grassi

Colazione salata:

Assumi 30 g di pane + un alimento a scelta tra:

- uovo
- affettato magro
- formaggio magro spalmabile

Integrazione:

- 1 bustina di Unicomplex Plus in abbondante acqua
- 1 bustina di Drenacel-K in abbondante acqua (puoi assumerla anche a metà mattinata)

PRANZO

1 **alimento proteico** a scelta tra:

pasta o prodotti da forno (a seconda dei propri gusti e necessità).

+ una porzione di verdure crude o cotte (vedi pag. 13).
(È possibile condire la pasta con le verdure).

- **Condimento:** 1 cucchiaino di olio E.V.O. e un pizzico di sale (per portata)

Ricorda di assumere almeno 2 litri di acqua al giorno.

MERENDA

150 g di frutta fresca più a scelta:

- 125 g Yogurt bianco + 20 g di frutta secca
- 40 g affettato magro (se non lo hai già consumato a colazione)
- 50 g tonno in vetro

CENA

Nella prima settimana della fase di transizione:

un secondo di carne:

- 150 g di petto di pollo
- 150 g di petto di tacchino
- 150 g di carne rossa magra

oppure di pesce:

- 180 g di merluzzo
- 180 g di orata
- 180 g di nasello
- 180 g di dentice
- 180 g di sogliola

oppure:

- 2 uova (1 o 2 volte a settimana).

oppure:

- 150 g di tofu o seitán (al naturale).

+ una porzione di verdure crude o cotte (vedi pag. 13).

- **Modalità di cottura:** forno, griglia, in umido o a vapore

- **Condimento:** 1 cucchiaino di olio E.V.O. e un pizzico di sale (per portata)

Dalla seconda settimana della fase di transizione:

aggiungi al secondo indicato nella prima settimana di transizione una porzione di carboidrati a scelta tra:

- 50 g di pasta integrale
- 50 g di riso integrale
- 50 g di pasta di grano saraceno
- 50 g di pane integrale

Per la terza settimana della fase di transizione, seguire le indicazioni previste per la prima o per la seconda settimana, in base alle indicazioni fornite dal Professionista della Salute.

Settimana chetogenica (esempio)

LUNEDÌ

Colazione: Bevanda al Gusto di Cappuccino
+ **1 Unicomplex Plus**
+ **Drenacel-K**

Pranzo: Piadina
(farcita a piacere con verdure concesse)
+ **1 Unicomplex Plus**

Merenda: Dessert Pronto al Gusto di Vaniglia

Cena: Proteine fresche + Verdure concesse



MARTEDÌ

Colazione: Bevanda al Gusto di Cappuccino
+ **1 Unicomplex Plus**
+ **Drenacel-K**

Pranzo: Focaccina Vegan
(farcita a piacere con verdure concesse)
+ **1 Unicomplex Plus**

Merenda: Milkshake al Gusto Cioccolato

Cena: Proteine fresche + Verdure concesse



MERCOLEDÌ

Colazione: Bevanda al Gusto di Cappuccino
+ **1 Unicomplex Plus**
+ **Drenacel-K**

Pranzo: Piadina
(farcita a piacere con verdure concesse)
+ **1 Unicomplex Plus**

Merenda: Bevanda al Gusto di Yogurt alla Fragola

Cena: Proteine fresche + Verdure concesse



Ricordati di assumere gli integratori micronutrizionali

Ricorda di assumere almeno 2 litri di acqua al giorno.



GIOVEDÌ

Colazione: Bevanda al Gusto di Cappuccino
+ **1 Unicomplex Plus**
+ **Drenacel-K**

Pranzo: Focaccina Vegan
(farcita a piacere con verdure concesse)
+ **1 Unicomplex Plus**

Merenda: Dessert Pronto al Gusto di Vaniglia

Cena: Proteine fresche + Verdure concesse



VENERDÌ

Colazione: Bevanda al Gusto di Cappuccino
+ **1 Unicomplex Plus**
+ **Drenacel-K**

Pranzo: Piadina
(farcita a piacere con verdure concesse)
+ **1 Unicomplex Plus**

Merenda: Milkshake al Gusto Cioccolato

Cena: Proteine fresche + Verdure concesse



SABATO

Colazione: Bevanda al Gusto di Cappuccino
+ **1 Unicomplex Plus**
+ **Drenacel-K**

Pranzo: Focaccina Vegan
(farcita a piacere con verdure concesse)
+ **1 Unicomplex Plus**

Merenda: Dessert Pronto al Gusto di Vaniglia

Cena: Proteine fresche + Verdure concesse



DOMENICA

Colazione: Bevanda al Gusto di Cappuccino
+ **1 Unicomplex Plus**
+ **Drenacel-K**

Pranzo: Piadina
(farcita a piacere con verdure concesse)
+ **1 Unicomplex Plus**

Merenda: Milkshake al Gusto Cioccolato

Cena: Proteine fresche + Verdure concesse



Settimana in transizione (esempio)

LUNEDÌ

Colazione: Latte + cereali integrali
+ **1 Unicomplex Plus**
+ **Drenacel-K**

Pranzo: Risoni + Verdure concesse

Merenda: Frutta fresca + yogurt bianco + frutta secca

Cena: Proteine fresche + Verdure concesse*



MARTEDÌ

Colazione: Pane + uovo
+ **1 Unicomplex Plus**
+ **Drenacel-K**

Pranzo: Fusilli + Verdure concesse

Merenda: Frutta fresca + affettato magro

Cena: Proteine fresche + Verdure concesse*



MERCOLEDÌ

Colazione: Pane + affettato
+ **1 Unicomplex Plus**
+ **Drenacel-K**

Pranzo: Risoni + Verdure concesse

Merenda: Frutta fresca + tonno in vetro

Cena: Proteine fresche + Verdure concesse*



*Dalla seconda settimana aggiungere una porzione di carboidrati (vedi pag. 7)



Ricordati di assumere gli integratori micronutrizionali

Ricorda di assumere almeno 2 litri di acqua al giorno.



GIOVEDÌ

Colazione: Yogurt greco bianco 0% grassi
+ cereali integrali
+ **1 Unicomplex Plus**
+ **Drenacel-K**

Pranzo: Fusilli + Verdure concesse

Merenda: Frutta fresca + affettato magro

Cena: Proteine fresche + Verdure concesse*



VENERDÌ

Colazione: Pane + uovo
+ **1 Unicomplex Plus**
+ **Drenacel-K**

Pranzo: Risoni + Verdure concesse

Merenda: Frutta fresca + yogurt bianco + frutta secca

Cena: Proteine fresche + Verdure concesse*



SABATO

Colazione: Bevanda vegetale
a basso contenuto di zuccheri
+ cereali integrali*
+ **1 Unicomplex Plus**
+ **Drenacel-K**

Pranzo: Fusilli + Verdure concesse

Merenda: Frutta fresca + tonno in vetro

Cena: Proteine fresche + Verdure concesse*



DOMENICA

Colazione: Pane + affettato
+ **1 Unicomplex Plus**
+ **Drenacel-K**

Pranzo: Risoni + Verdure concesse

Merenda: Frutta fresca + yogurt bianco + frutta secca

Cena: Proteine fresche + Verdure concesse*



Indicazioni nutrizionali e avvertenze

CONDIMENTI



- Olio E.V.O. (massimo 2 cucchiaini rasi al giorno)
- Sale e pepe
- Aceto (di vino bianco o di mele)
- Non è possibile consumare aceto balsamico, salsa di soia o passata di pomodoro
- Succo di limone
- Tutte le spezie in polvere (aglio, cipolle, etc.)

BEVANDE



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

AVVERTENZE



ATTENZIONE AGLI ZUCCHERI NASCOSTI

- Concesso sucralosio, aspartame puro, stevia
- Non consumare bevande dei distributori automatici (es. caffè), possono contenere residui di zucchero
- Non saltare mai la terapia integrativa indicata
- In caso di appetito: consumare una porzione di verdure concesse.

Indicazioni nutrizionali e avvertenze

VERDURE E PROTEINE

Verdure concesse



- | | | | | |
|--------------------|--------------------------|-------------------|----------------|-------------|
| • Sedano | • Scarola | • Ravanello | • Tarassaco | • Cicoria |
| • Indivia / Belga | • Rucola | • Bietole | • Finocchio | • Funghi |
| • Germogli di soia | • Cavolfiore | • Fiori di zucca | • Broccoli | • Borragine |
| • Zucchine | • Cetriolini sotto aceto | • Trevisana | • Crescione | |
| • Valeriana | • Peperoni verdi | • Radicchio rosso | • Spinaci | |
| • Lattuga | | • Radicchio verde | • Cima di rapa | |

Verdure concesse con moderazione*

*max 150 g/die



- Rape
- Peperoni rossi e gialli
- Pomodori
- Asparagi
- Melanzane
- Cardi
- Fagiolini
- Tutti gli altri tipi di Cavolo
- Carciofi
- Porri

Proteine fresche



- Uova
- Carne rossa magra
- Carne bianca
- Pesce magro e semi grasso
- Molluschi
- Crostacei
- Affettato magro

Proteine vegetali

- Tofu e Seitan

Attività fisica: imprescindibile e personalizzata

Svolgere attività fisica al mattino, preferibilmente dopo la prima assunzione dell'alimento proteico.



ESERCIZI A BASSO IMPATTO

Camminata o nuoto aiutano a migliorare la circolazione, a rafforzare i muscoli e a ridurre l'infiammazione senza causare ulteriore stress alle articolazioni.



ESERCIZI DI FLESSIBILITÀ

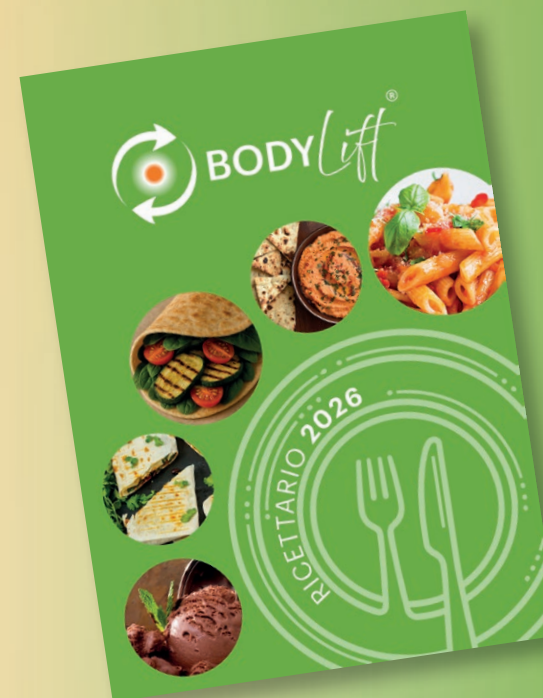
Stretching, yoga e pilates possono aiutare e migliorare la mobilità e ridurre la rigidità nelle articolazioni.



ALLENAMENTO DELLA FORZA

Attività di tonificazione muscolare migliora la circolazione sanguigna nelle zone colpite.

A seguire un breve **esercizio cardiovascolare** (15 min.)



Inquadra il QR code con la fotocamera del tuo smartphone per scoprire nuove ricette



VADEMECUM BODY Lift® Inquadra il QR code per avere maggiori informazioni sugli alimenti





Kalibra®

S.D.M. S.R.L. Via dell'Artigianato 45 - 12038 Savigliano (CN)
Tel. 01721693001 - www.kalibradiet.com - P. IVA IT07607620965