

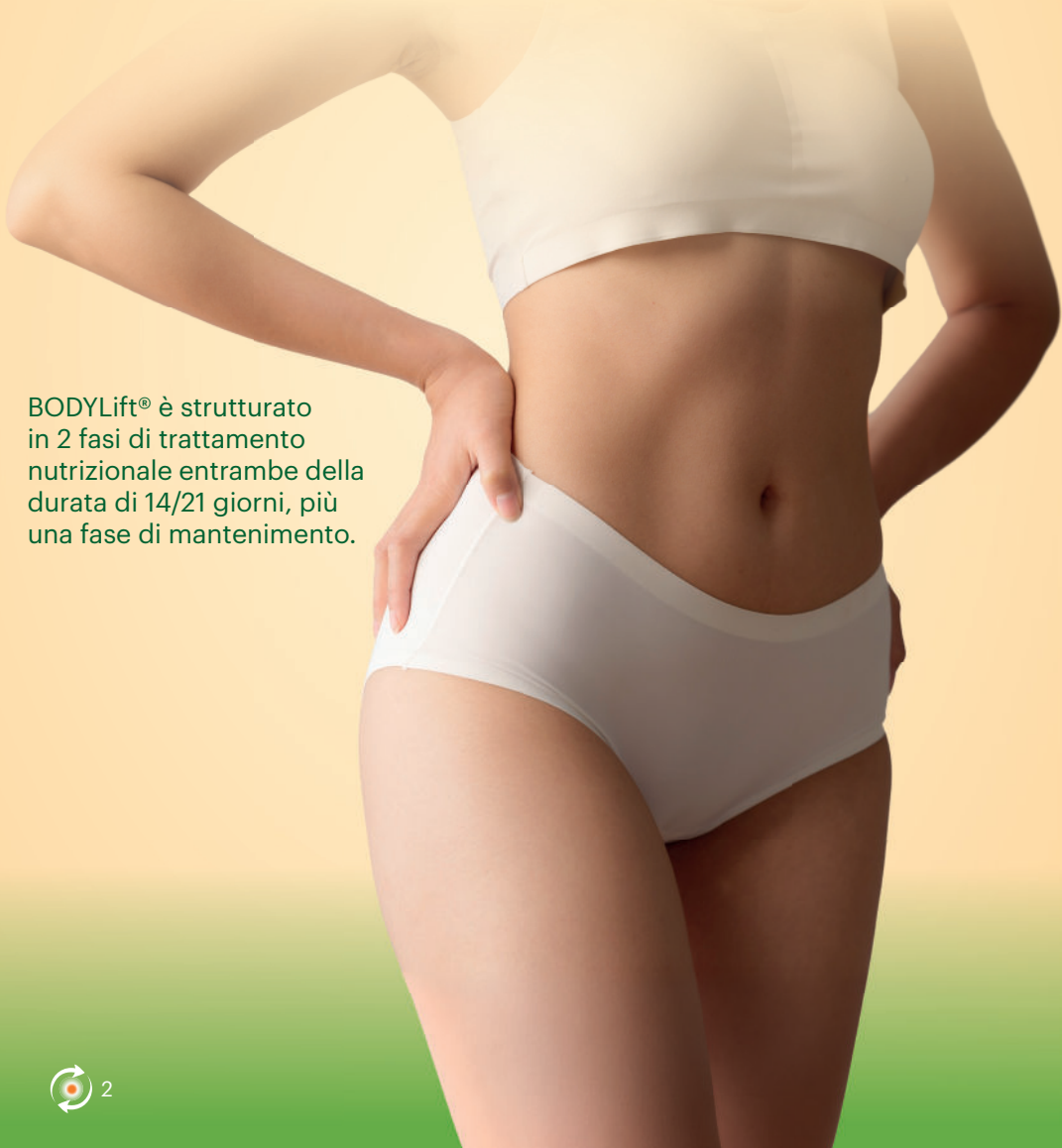
BODYLift®

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 cucchiaio 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



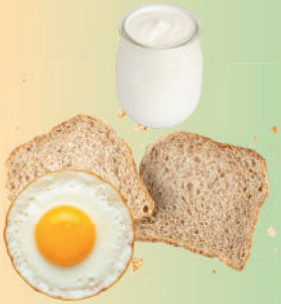
- **Condimento**: 1 cucchiaio di olio E.V.O. e un pizzico di sale (per portata)

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

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 Seitán

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
smarthphone per
scoprire nuove
ricette



VADEMECUM
BODY Lift®
Inquadra il QR code
per avere informazioni
e modalità
di preparazione
degli alimenti

BODYLift®

Kalibra®

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