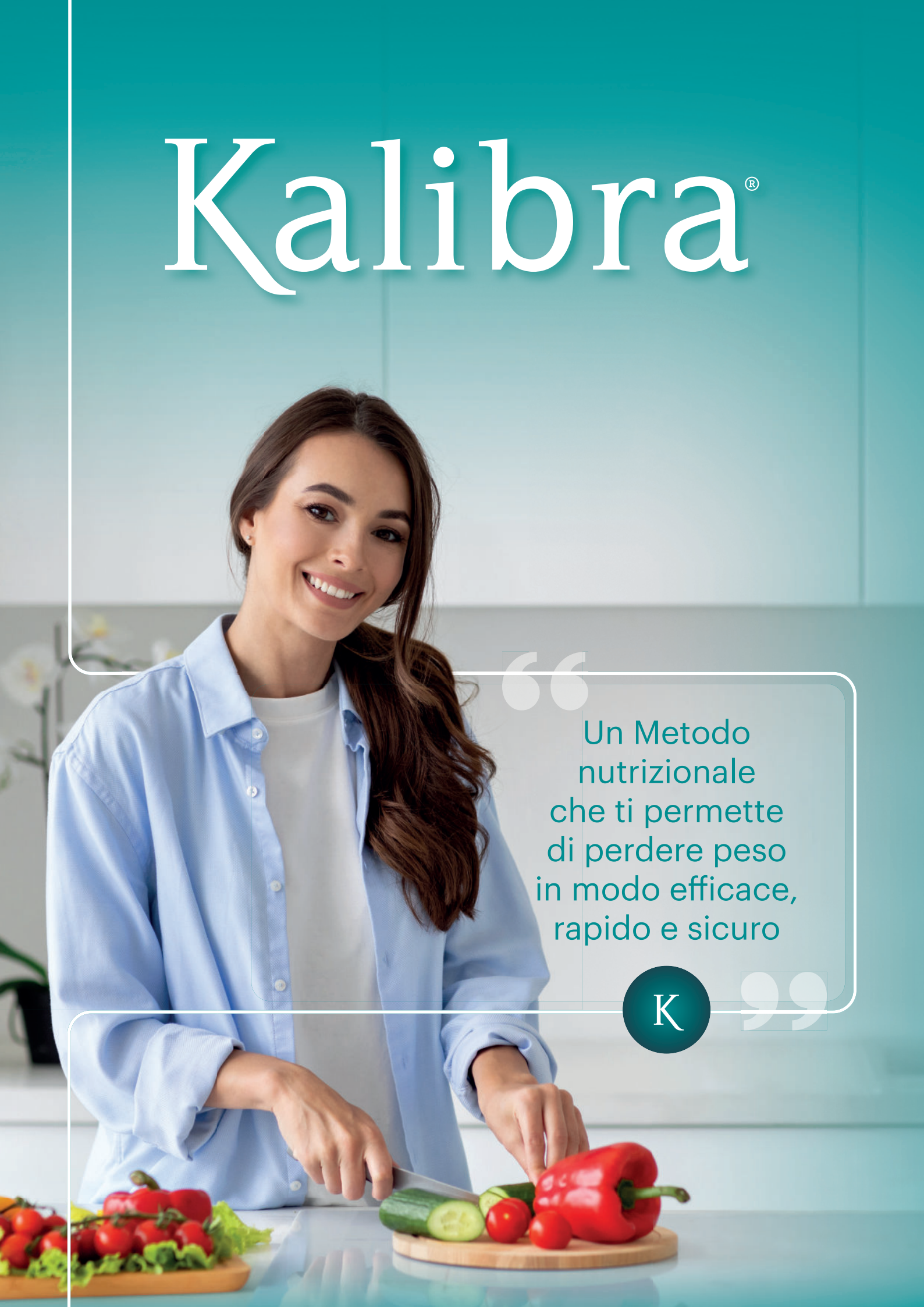
Kalibra®



Un Metodo
nutrizionale
che ti permette
di perdere peso
in modo efficace,
rapido e sicuro

Kalibra®

Scheda visita	3
Il risultato che desideri, nel modo che fa per te	4
Il tuo percorso verso il peso sano	5
Come funziona il Metodo Kalibra®	6
Il valore aggiunto degli alimenti Kalibra®	8
Giornata tipo - fase chetogenica Kalibra®	9
Verdure concesse e proteine fresche	10
Attività fisica	11
Giornata tipo (prima fase) - fase di transizione Kalibra®	12
Giornata tipo (seconda fase) - fase di transizione Kalibra®	13
Ricette con gli alimenti Kalibra®	14
I servizi digitali Kalibra®	15



Scheda visita

Nome e Cognome Professionista della Salute

Timbro Professionista della Salute

Codice Professionista della Salute _____

Nome e Cognome _____

Età _____ Sesso _____ Altezza _____ Peso iniziale _____

N. di telefono _____ email _____

Codice fiscale _____

Patologie:

Intolleranze e/o allergie:

Note:

	PRIMA VISITA	SECONDA VISITA	TERZA VISITA	QUARTA VISITA	QUINTA VISITA	SESTA VISITA
Data						
Peso						
Altezza						
Body Mass Index (BMI)						
Circonferenza vita						
Circonferenza collo						
Rapporto vita/altezza						
Acqua Extra Cellulare (ECW)						
Massa Cellulare (BCM)						
Massa Magra (FFM)						
Massa Grassa (FM)						
Metabolismo basale (BRM)						
N. alimenti Kalibra® al giorno						

Il risultato che desideri, **nel modo che fa per te**

Il **Metodo Kalibra®** si basa su una fase chetogenica iniziale in cui viene ridotta l'assunzione di carboidrati e grassi, ma mantenuta l'assunzione di proteine necessaria per conservare la massa muscolare. **Questo meccanismo induce il tuo corpo ad usare la sua riserva di grasso come fonte di energia. Il monitoraggio dei progressi viene svolto dal Professionista della Salute Kalibra®.**

VLEKT: la tua alleata per la Salute

OBESITÀ E I SUOI IMPATTI SULLA SALUTE

Neurologico & Psicosociale
- Maggiore incidenza di ictus (eventi cerebrovascolari) e declino cognitivo
- Aumento della prevalenza di disturbi della salute mentale, inclusi depressione, ansia, insoddisfazione e bassa autostima

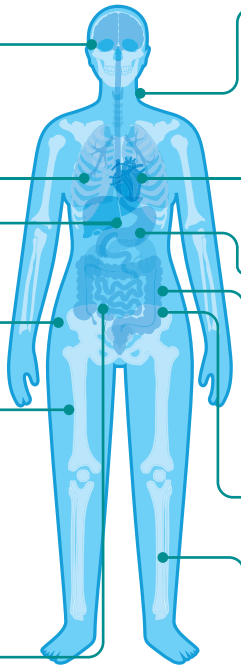
Respiratorio
- Associazione con Apnea Ostruttiva del Sonno (OSA) e sindromi da ipoventilazione

Digestivo
- Maggiore rischio di Steatosi Epatica Associata a Disfunzione Metabolica (MASLD) e neoplasie

Tegumentario (Cute)
- Maggiore predisposizione a infezioni e patologie dermatologiche
- Associazione con acanthosis nigricans e psoriasi

Lipedema, PFES
- Accumulo adiposo sottocutaneo con edema e dolore
- Alterazioni del microcircolo e infiammazione locale

Riproduttivo
- Collegato a infertilità maschile e femminile e complicanze durante la gravidanza
- Maggiore incidenza di sindrome dell'ovaio policistico (PCOS)



Endocrino & Metabolico
- Rischio aumentato di Diabete Mellito di tipo 2, sindrome metabolica, dislipidemia e squilibri ormonali

Cardiovascolare
- Maggiore incidenza di malattia coronarica e ipertensione

Immunitario
- Infiammazione cronica di basso grado e risposta immunitaria compromessa

Alcuni tumori
- Inclusi aumento del rischio di tumore della mammella, dell'endometrio e dell'ovaio

Renale
- Rischio aumentato di Malattia Renale Cronica (CKD)

Muscoloscheletrico
- Predisposizione a osteoartrosi, ridotta mobilità e sarcopenia

BMI ≥ 30 kg/m² oppure BMI ≥ 25 kg/m² e rapporto vita/altezza ≥ 0,5 con compromissioni o complicanze mediche, funzionali o psicologiche.

Sviluppato dalla **European Association for the Study of Obesity (EASO)**

Leggi la pubblicazione completa su Nature Medicine: https://doi.org/10.1038/s41591-024-03095-3

Perché funziona la VLEKT?

- **Riduce il senso di fame**
- **Aumenta le energie e il benessere generale**
- **Sostiene il muscolo** con proteine di alta qualità
- **Riduce il grasso corporeo in eccesso**
- **Ottimizza la performance metabolica**
- **Porta a risultati ottimali grazie alla facilità di aderenza al trattamento**

VLEKT: la tua alleata per la salute

Una terapia chetogenica normoproteica che sfrutta il processo fisiologico del metabolismo basato sull'uso delle riserve di grasso corporeo come fonte di energia in caso di riduzione di carboidrati, grassi e calorie.



Il tuo percorso

La parte più importante in un percorso di dimagrimento è raggiungere l'obiettivo. Con Kalibra® sarai in grado di perdere peso in modo rapido ed efficace, vedrai i risultati fin dai primi giorni e raggiungerai il tuo peso ideale in sicurezza, perdendo ciò di cui hai davvero bisogno: **il grasso corporeo accumulato**.

verso il peso sano

Kalibra® **si adatta al tuo stile di vita quotidiano** permettendoti di seguire facilmente il programma fino a raggiungere il tuo obiettivo. Il tuo Professionista della Salute personalizzerà le linee guida Kalibra® in base alle tue esigenze e preferenze.

Efficacia dimostrata scientificamente*

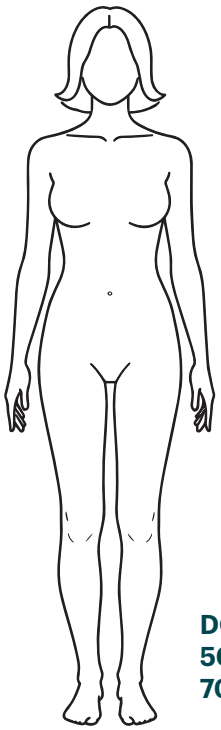
Risultati visibili in una settimana

Linee guida nutrizionali personalizzate

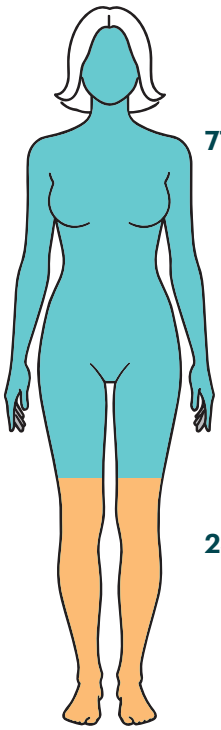
Ampia gamma di prodotti con proteine ad alto valore biologico e amminoacidi essenziali

Composizione corporea media nella donna adulta

Con il Metodo **Kalibra®** non conta solo quanto peso perdi, ma **come lo perdi**: Kalibra® ti aiuta a **ridurre la massa grassa** e a **preservare la massa magra**, migliorando la composizione corporea e la qualità del dimagrimento in modo sano ed equilibrato.

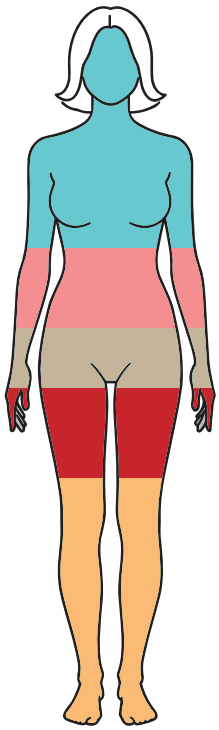


DONNA
50 anni
70 Kg



77% Massa magra

23% Massa grassa



77% Massa magra composta da:

- **55%** acqua
- **17%** proteine
- **5%** minerali

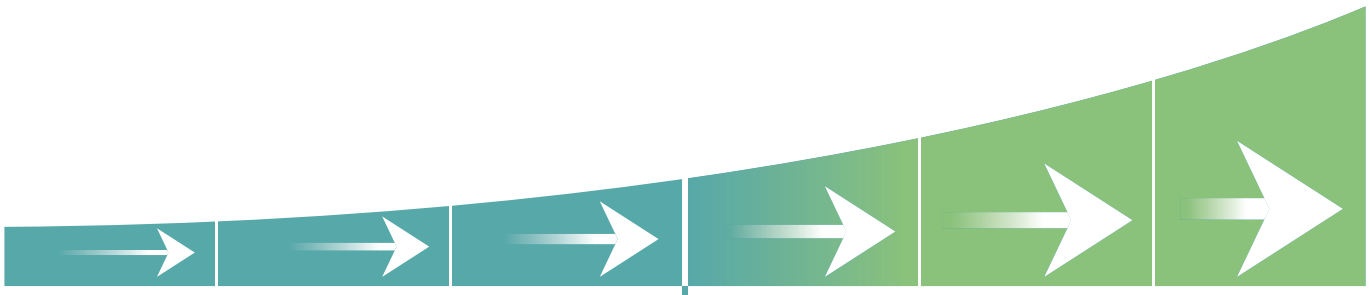
30-35% Muscolo scheletrico

23% Massa grassa

* La VLEKT è supportata da diversi studi scientifici che dimostrano la sua efficacia nella perdita di peso.

Come funziona il Metodo Kalibra®?

Il Metodo Kalibra® si basa su un percorso nutrizionale strutturato in tre fasi (dimagrimento, transizione e mantenimento) che, attraverso la chetosi controllata, favorisce la perdita di massa grassa, riduce la sensazione di fame e aiuta a stabilizzare i risultati nel tempo, grazie all'utilizzo di alimenti specifici e integrazione mirata, sotto la supervisione di un Professionista della Salute.



650-700 kcal | **800 kcal** | **900 kcal** | **1000 kcal** | **1200-1300 kcal** | **1400-1500 kcal**

Fase chetogenica

DIETA CLASSICA

+ Verdure
+ 2 **Unicomplex Plus** al giorno
+ 1 **DHA Vita / Omega Balance**

4-5 alimenti Kalibra®

DIETA MITIGATA 1

Sostituisci un **alimento Kalibra®** con una proteina fresca (pranzo o cena)

+ Verdure
+ 2 **Unicomplex Plus** al giorno
+ 1 **DHA Vita / Omega Balance**

3-4 alimenti Kalibra®

DIETA MITIGATA 2

Sostituisci due **alimenti Kalibra®** con proteine fresche (pranzo e cena)

+ Verdure
+ 2 **Unicomplex Plus** al giorno
+ 1 **DHA Vita / Omega Balance**

2-3 alimenti Kalibra®

Fase di transizione

TRANSIZIONE 1

- Colazione equilibrata (vedi pag. 12)
- Spuntino con **alimento Kalibra®**
- Mantenere proteine e verdure a pranzo e cena

+ 1 **Unicomplex Plus** al giorno
+ 1 **DHA Vita / Omega Balance**

1-2 alimenti Kalibra®

TRANSIZIONE 2

- Colazione equilibrata (vedi pag. 12)
- Spuntino con **alimento Kalibra®**
- A pranzo proteine e verdure + cereali/legumi/amidacei
- A cena mantenere le proteine fresche

+ 1 **Unicomplex Plus** al giorno
+ 1 **DHA Vita / Omega Balance**

1 alimento Kalibra®

Acqua: bere almeno 2 l di acqua al giorno.

Attività fisica: svolgere attività fisica quotidiana.

Riduzione di grassi e carboidrati

Fase CHETOGENICA

(Dieta Classica)

La maggior parte della **perdita di peso** avviene in questa fase, perché il corpo inizia un processo metabolico chiamato **chetosi**. La chetosi, grazie ad un ridotto apporto di glucidi, porta l'organismo ad ottenere energia **bruciando i grassi** e a produrre i cosidetti **corpi chetonici** che hanno la capacità di **ridurre la sensazione di fame** durante il percorso e conferire **una sensazione di totale benessere**. Gli alimenti Kalibra® sono appositamente formulati per facilitare questo processo. **La fase di dimagrimento** si può ottenere seguendo una dieta detta **"classica"** dove gli alimenti Kalibra® sono l'unica fonte di proteine e dove la perdita di peso è **più rapida**. In questa fase agli alimenti Kalibra® sono associati a verdure a basso contenuto glucidico. È inoltre **indispensabile prevedere un'integrazione** in sali minerali e vitamine. Kalibra® ha infatti sviluppato un integratore specifico a tale esigenza: **UNICOMPLEX Plus.***

(Dieta Mitigata)

Il Metodo Kalibra® propone anche la possibilità di seguire una dieta **"mitigata"** nella quale dall'inizio del percorso, si inserisce, **una porzione di proteine fresche** (carne, pesce o uova) in uno dei pasti principali (pranzo o cena) sempre accompagnando con verdure a basso contenuto di glucidi. La dieta "mitigata" ha il vantaggio di consentire **una maggiore convivialità** durante il percorso, pur conservando lo stato di chetosi. La dieta "mitigata" può essere considerata anche la fase successiva alla dieta "classica" con un aumento graduale delle calorie giornaliere. Anche in questo caso è **indispensabile prevedere un'integrazione** in sali minerali e vitamine con **UNICOMPLEX Plus**.

Reintroduzione graduale di tutti i macronutrienti

Fase di TRANSIZIONE

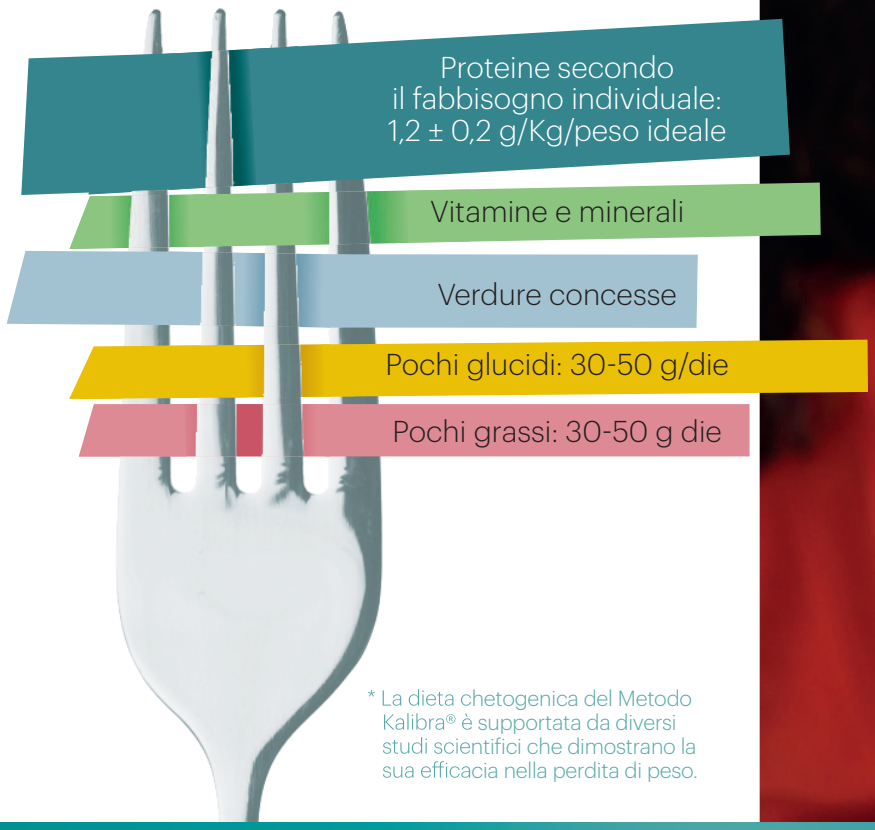
Questa è una fase fondamentale del Metodo Kalibra® in quanto si iniziano a reintrodurre in maniera graduale i carboidrati, aumentando così le calorie. Da essa dipende la **capacità di mantenere nel tempo il peso** perso durante la fase di dimagrimento in chetosi. Qui è importante seguire al meglio le indicazioni del Professionista della Salute.

Nuove abitudini alimentari

Fase di MANTENIMENTO

In questa fase viene stabilita **la rieducazione alimentare**. È molto importante applicare **le nuove abitudini alimentari** acquisite durante il percorso Kalibra®, che permettono di seguire **una dieta varia ed equilibrata** e di mantenere così il peso raggiunto.

*Chiedi al tuo Professionista della Salute qual è l'integrazione che si adatta meglio alle tue esigenze!



* La dieta chetogenica del Metodo Kalibra® è supportata da diversi studi scientifici che dimostrano la sua efficacia nella perdita di peso.



Il valore aggiunto degli alimenti Kalibra®



Le linee guida della KeNut* consigliano l'uso di pasti sostitutivi per la gestione della VLEKT. Aiutano a controllare la fame, facilitano il dimagrimento e migliorano la salute: rappresentano un modo semplice, sicuro ed efficace per perdere peso.
I pasti sostitutivi a base di **siero di latte e proteine vegetali** rappresentano una scelta migliore rispetto alle sole proteine fresche animali:

	Alimenti Kalibra®	Proteine fresche
Porzioni ben bilanciate	✓	✗
Adeguato apporto proteico	✓	✗
Controllo preciso dell'apporto calorico	✓	✗
Senso di sazietà	✓	✗
Fonte di fibra alimentare: controllo glicemico e funzionalità intestinale	✓	✗
Equilibrio del microbiota intestinale	✓	✗
Contenuto di grassi saturi ridotto	✓	✗
Riduzione dell'infiammazione	✓	✗

Inoltre, gli alimenti Kalibra® offrono diversi vantaggi:

- **sono pronti o facili da preparare**
- **disponibili in vari gusti, sia dolci che salati**
- **favoriscono una maggiore aderenza al piano alimentare**

Grazie all'abbinamento con le verdure, **i pasti sostitutivi aiutano non solo a favorire una perdita di peso efficace, ma anche ad acquisire abitudini alimentari più equilibrate e sostenibili nel tempo.**

La dieta chetogenica VLEKT è un percorso nutrizionale che deve essere seguito sotto la supervisione di un Professionista della Salute e rappresenta parte di un programma completo per la gestione del peso e dell'obesità.

*Barrea L, Caprio M, Camajani E, et al. Ketogenic nutritional therapy (KeNuT)-a multi-step dietary model with meal replacements for the management of obesity and its related metabolic disorders: a consensus statement from the working group of the Club of the Italian Society of Endocrinology (SIE)-diet therapies in endocrinology and metabolism. J Endocrinol Invest. 2024;47(3):487-500.

Giornata tipo – fase chetogenica: dieta classica Kalibra®

Numero di pasti: _____ Giorni di trattamento: _____

	Menù	Alimento Kalibra®	Verdure	Acqua	Unicomplex Plus	DHA Vita / Omega Balance	Altro Integratore	Olio	Attività fisica
COLAZIONE	Alimento Kalibra®				1				Attività di tonificazione
SPUNTINO	Alimento Kalibra®								
PRANZO	Alimento Kalibra®		Verdura		1	1		1 cucchiaio olio E.V.O.	
MERENDA	Alimento Kalibra®								
CENA	Alimento Kalibra®		Verdura					1 cucchiaio olio E.V.O.	

PASTICCERIA

BEVANDE

PRIMI

ONE A DAY

MANTENIMENTO

FAST

BARRETTE

FORNO & SNACK

SECONDI

EXTRA

ProteinMax

Con gli alimenti **Kalibra®** puoi seguire il percorso senza rinunciare al gusto: sono pratici, bilanciati e saporiti. Inoltre, grazie al **ricettario Kalibra®**, puoi scoprire tante idee creative per preparare piatti gustosi e leggeri, rendendo il percorso di perdita di peso più piacevole e vario ogni giorno.



Inquadra il QR code con la fotocamera del tuo smartphone

Acqua: bere almeno 2 l di acqua al giorno.

Attività fisica: svolgere attività fisica quotidiana.

Giornata tipo – fase chetogenica: dieta mitigata 1 Kalibra®

Numero di pasti: _____ Giorni di trattamento: _____

	Menù	Alimento Kalibra®	Verdure	Acqua	Unicomplex Plus	DHA Vita / Omega Balance	Altro Integratore	Olio	Attività fisica
COLAZIONE	Alimento Kalibra®				1				Attività di tonificazione
SPUNTINO	Alimento Kalibra®								
PRANZO	Alimento Kalibra®		Verdura		1	1		1 cucchiaio olio E.V.O.	
MERENDA	Alimento Kalibra®								
CENA	Proteine fresche		Verdura					1 cucchiaio olio E.V.O.	

È possibile invertire le **proteine fresche** previste per la cena con quelle del pranzo.

Giornata tipo – fase chetogenica: dieta mitigata 2 Kalibra®

Numero di pasti: _____ Giorni di trattamento: _____

	Menù	Alimento Kalibra®	Verdure	Acqua	Unicomplex Plus	DHA Vita / Omega Balance	Altro Integratore	Olio	Attività fisica
COLAZIONE	Alimento Kalibra®				1				Attività di tonificazione
SPUNTINO	Alimento Kalibra®								
PRANZO	Proteine fresche		Verdura		1	1		1 cucchiaio olio E.V.O.	
MERENDA	Alimento Kalibra®								
CENA	Proteine fresche		Verdura					1 cucchiaio olio E.V.O.	

Acqua: bere almeno 2 l di acqua al giorno.

Attività fisica: svolgere attività fisica quotidiana.

VERDURE CONCESSE
Dieta Kalibra® CLASSICA e MITIGATA



- 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 LIMITAZIONE
Dieta Kalibra® CLASSICA e MITIGATA
(Massimo 100/150 g/die)



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

PROTEINE FRESCHE
Dieta Kalibra® MITIGATA
(**1 o 2 volte al giorno**, seguendo le indicazioni del Professionista della Salute)



		Grammatura consigliata
• Uova	2	
• Carne rossa	100/150 g	g
• Carne bianca	100/150 g	g
• Affettati magri	80/100 g	g
• Pesce magro e semi grasso	150/180 g	g
• Molluschi	150/180 g	g
• Crostacei	150/180 g	g
• Tofù e Seitan	120/150 g	g

Modalità di preparazione delle verdure
Crude, bollite, al vapore, al microonde, alla griglia.

Condimenti
- Olio E.V.O. (massimo 2 cucchiai rasi al giorno)
- Sale e pepe
- Aceto (di vino o di mele)
- Succo di limone
- Tutte le spezie in polvere (aglio, cipolla, etc.)

Bevande autorizzate
- Acqua (minimo 2 litri al giorno)
- Caffè e té
- Infusi e tisane (escluse quelle a base di frutta)

Da evitare
- Succhi di frutta
- Bevande zuccherate
- Alcolici
- Caffè d´orzo
- Bibite light e/o zero
- Bevande dei distributori automatici

Attività fisica

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

REALIZZARE IL CIRCUITO 3 VOLTE A SETTIMANA

1. Cosce, fianchi e glutei

(tempo totale ca. 6-8 min.)



x 10 ripetizioni

Riposa 1 minuto

Esegui 3 volte

Riposa 1 minuto



x 10 ripet. ogni gamba

ESERCIZIO FACOLTATIVO



x 10 ripet. ogni gamba

2. Addominali

(tempo totale ca. 6-8 min.)



Rimanere in questa posizione 10 sec.

Riposa 1 minuto

Esegui 3/4 volte

Riposa 1 minuto



x 10 ripetizioni

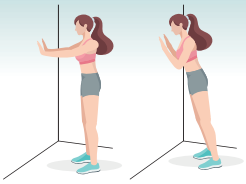
ESERCIZIO FACOLTATIVO



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

Esegui 3 volte

Riposa 1 minuto



x 10 secondi

ESERCIZIO FACOLTATIVO



x 10 ripetizioni

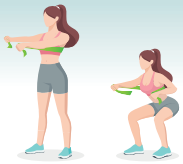
Si combinano esercizi di tonificazione (per continuare a mantenere la massa muscolare) con esercizi cardio-vascolari, per continuare a ridurre il grasso corporeo. Sono esercizi semplici ed efficaci che possono essere eseguiti in qualsiasi momento della giornata.

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

Esegui 3/4 volte

Riposa 1 minuto



x 10 ripetizioni

ESERCIZIO FACOLTATIVO

x 10 ripet. ogni gamba



2. Addominali

(tempo totale ca. 6-8 min.)

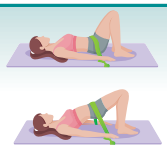


Rimanere in questa posizione 10 sec.

Riposa 1 minuto

Esegui 3/4 volte

Riposa 1 minuto



x 10 ripetizioni

ESERCIZIO FACOLTATIVO



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

Esegui 3/4 volte

Riposa 1 minuto



x 10 ripetizioni

ESERCIZIO FACOLTATIVO

x 10 ripetizioni



ESEMPIO DI ALLENAMENTO SETTIMANALE

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

Giornata tipo (prima fase) fase di transizione Kalibra®

Numero di pasti: _____ Giorni di trattamento: _____

	Menù	Alimento Kalibra®	Verdure / Frutta	Acqua	Unicomplex Plus	DHA Vita/ Omega Balance	Altro Integratore	Olio	Attività fisica
COLAZIONE	Colazione equilibrata		1 frutto		1				Attività di tonificazione e cardiovascolare
SPUNTINO	**Alimento Kalibra®**								
PRANZO	**Proteine fresche**		Verdura			1		1 cucchiaio olio E.V.O.	
MERENDA	**Alimento Kalibra®**								
CENA	**Proteine fresche**		Verdura					1 cucchiaio olio E.V.O.	

COLAZIONE EQUILIBRATA

(Scegli un alimento da ciascun gruppo)

Carboidrati:
30-50 g di pane integrale o 20-30 g di fiocchi di avena o cereali integrali da colazione senza zucchero.

Proteine:
30-50 g di prosciutto crudo o cotto oppure tacchino o petto di pollo oppure 1 uovo oppure 1 vasetto di tonno al naturale o 60 g di tofu.

Latticini:
100 ml di latte scremato o bevanda vegetale oppure
1 yogurt scremato o vegetale
o 1 vasetto di skyr o 75 g di kefir scremato
o formaggio fresco 0% o fiocchi di latte.

Grassi sani:
1/2 cucchiaio di olio E.V.O. o 30 g di avocado o 15 g di frutta secca, semi o burro di arachidi.

FRUTTA

- Consumare 1 porzione di frutta al giorno, sempre intera e con la buccia, senza superare i 150 g, poiché è ricca di zuccheri.
- Consumare tutta la frutta; approfitta di quella di stagione.



Acqua: bere almeno 2 l di acqua al giorno.

Attività fisica: svolgere attività fisica quotidiana.

Giornata tipo (seconda fase) fase di transizione Kalibra®

Numero di pasti: _____ Giorni di trattamento: _____

	Menù	Alimento Kalibra®	Verdure / frutta	Acqua	Unicomplex Plus	DHA Vita / Omega Balance	Altro Integratore	Olio	Attività fisica
COLAZIONE	Colazione equilibrata		1 frutto		1				Attività di tonificazione e cardiovascolare
SPUNTINO	**Alimento Kalibra®**								
PRANZO	**Proteine fresche + cereali / legumi / amidacei**		Verdura			1		1 cucchiaio olio E.V.O.	
MERENDA	**Alimento Kalibra®**								
CENA	**Proteine fresche**		Verdura					1 cucchiaio olio E.V.O.	

CEREALI a basso indice glicemico

Pasta integrale, riso integrale, polenta, bulgur, quinoa, grano saraceno



50 g secchi / 120 - 150 g cotti



Pane integrale 50-70 g

LEGUMI

Ceci, fagioli, piselli, lenticchie, fave, edamame



60 g secchi / 150 g cotti

AMIDACEI

Patata dolce e patata



150 g - 200 g cotti

FIBRA

Gli alimenti integrali hanno un buon apporto di fibre, che ti aiuteranno a rimanere sazio e a controllare i livelli di zucchero e colesterolo nel sangue.



Acqua: bere almeno 2 l di acqua al giorno.

Attività fisica: svolgere attività fisica quotidiana.

I servizi digitali Kalibra®



È arrivato il nuovo **shop online** Kalibra®

Con SATISPAY puoi dividere i tuoi acquisti in 3 rate senza interessi

Più chiaro. Più intuitivo. Pensato per te.

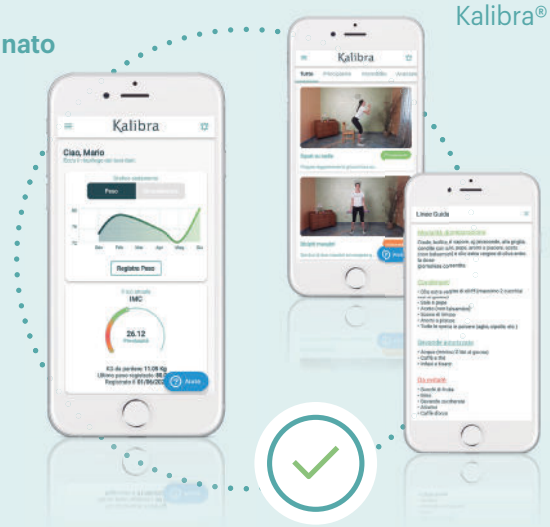
- **Trovi subito ciò che fa per te**
- **Ogni prodotto è presentato in modo chiaro e dettagliato**
- **Acquisti in modo rapido e senza stress**
- **Un'esperienza coerente e affidabile**
- **Perfetto anche da mobile**

Scopri il nuovo shop Kalibra® shop.kalibradiet.com

Kalibra® DIET

Scarica l'esclusiva App digitale di Kalibra®

Grazie all'esclusiva tecnologia Kalibra®, sarai accompagnato durante tutto il percorso verso il tuo obiettivo di peso.



Kalibra Diet permetterà di:

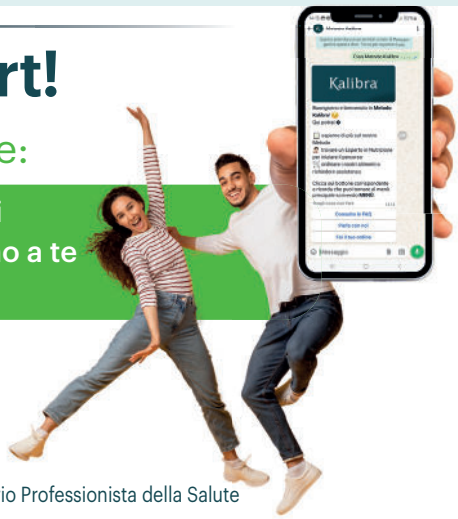
Accedere a contenuti relativi a:
- Informazioni sul Metodo
- Linee guida e consigli nutrizionali
- Video tutorial di attività fisica
- Ricette con gli alimenti Kalibra®
- Blog Kalibra®

Accedere allo shop online sul sito shop.kalibradiet.com

Da oggi siamo più smart!

Scansiona il QR code e scopri come:

- Chiedere informazioni o risolvere i tuoi dubbi
- Trovare il Professionista della Salute più vicino a te
- Fare un ordine quando e dove vuoi tu*



INQUADRA IL QR CODE CON LA FOTOCAMERA DEL TUO SMARTPHONE PER CHATTARE CON NOI!

Cosa stai aspettando? Provalo subito!

* É sempre necessario essere in possesso di una prescrizione valida del proprio Professionista della Salute

Kalibra®

Inizia il viaggio verso il tuo obiettivo di peso sano

Come ordinare gli alimenti Kalibra® e gli integratori micronutrizionali

Il tuo Professionista della Salute una volta effettuata la visita e concordato il piano nutrizionale ti autorizzerà l'ordine dei prodotti assegnandoti il proprio codice (permesso ad effettuare l'ordine).

TELEFONO
0172 648000

su WHATSAPP
al numero
340 3539011

EMAIL
ordini@kalibradiet.com

Indicando:
- **Numero del modulo** (in alto a sinistra sul vostro modulo)
- **Codice del Professionista della Salute** (in alto a destra sul modulo)
- **Descrizione articoli e quantità desiderata**
- **Nome · Cognome · Codice fiscale**
- **Indirizzo di spedizione**
- **Modalità di pagamento**

È possibile inoltre inviare una mail allegando il modulo d'ordine compilato.

SHOP online
shop.kalibradiet.com

Ad ogni primo ordine in omaggio uno shaker per la preparazione degli alimenti

Ogni ordine eseguito dalle 9:00 alle 16:00 dal lunedì al venerdì sarà consegnato entro 72h (escluso sabato, festivi e isole).
Gli ordini effettuati il sabato e la domenica partiranno dalla nostra sede il lunedì successivo.

MODALITÀ DI PAGAMENTO

Per il pagamento sono ammessi:
- **CONTRASSEGNO** (solo per ordini effettuati telefonicamente o tramite E-mail).
- **CARTA DI CREDITO** (attraverso un link di pagamento **NEXI** che verrà inviato tramite E-mail o WhatsApp, sarà possibile pagare in pochi secondi inserendo in autonomia i dati della propria carta).
- **BONIFICO** (telefonicamente o tramite mail).
- **SATISPAY** (solo per acquisti sul sito shop.kalibradiet.com).
  Con SATISPAY puoi dividere i tuoi acquisti in 3 rate senza interessi.

SCARICA
IL CATALOGO
PRODOTTI

Metodokalibra Metodo Kalibra

Kalibra® | SDM S.r.l. Via dell'Artigianato 45 Savigliano (CN) - Tel. 0172.1693001 - P.IVA: IT07607620965.

KALIBRA_09_2026