

No Weight Regain (NWR)

In forma nel tempo

Kalibra®

NWR e mantenimento del peso

Il Protocollo "No Weight Regain" nasce dalla necessità di contrastare i meccanismi biologici che favoriscono il recupero del peso dopo il dimagrimento. Tra questi, un ruolo centrale è svolto dal "set-point adiposo", cioè il livello di massa grassa che l'organismo tende a difendere attraverso adattamenti neuroendocrini e metabolici[1].

Quando la massa grassa si riduce, il corpo reagisce aumentando l'appetito e riducendo il dispendio energetico, **favorendo così il regain**. Per questo motivo, non basta perdere peso: **è fondamentale mantenere nel tempo la riduzione della massa grassa per stabilizzare il nuovo equilibrio metabolico**.

Raggiungere e mantenere una percentuale sana di massa grassa significa stabilizzare il sistema su un livello fisiologico, riducendo la spinta biologica al recupero ponderale e migliorando la sostenibilità della perdita di peso nel tempo. Aumenta, inoltre, la capacità di mantenere il peso raggiunto e riduce la fame emotiva[2].



Dopo un dimagrimento significativo, soprattutto se rapido, **è tuttavia più difficile mantenere il set point adiposo ideale, poiché il corpo attiva risposte adattative che favoriscono la ripresa del peso**, quali:

Difesa dell'organismo

La riduzione della massa grassa è percepita come una minaccia e si attivano segnali di compensazione volti al recupero[3].

Adattamenti ormonali

Riduzione della leptina e incremento della grelina, con conseguente aumento della fame e riduzione della sazietà[3].

Adattamenti metabolici

Dopo la perdita di peso può verificarsi un adattamento del metabolismo ("adattamento termogenico"), per cui il corpo consuma meno energia del previsto rendendo più facile riprendere peso[4].

Shift del set-point

Nei soggetti con obesità, il set point adiposo si stabilizza su livelli più elevati di massa grassa e, dopo il dimagrimento, l'organismo attiva meccanismi che lo spingono a tornare a quel livello[1].

In sintesi, la difficoltà nel mantenimento del peso dopo un dimagrimento è legata a una vera e propria resistenza biologica indotta dalla perdita di massa grassa. Pertanto, gli interventi di lungo termine devono puntare non solo alla riduzione del peso, ma anche al **consolidamento di un nuovo equilibrio metabolico**.

È indispensabile che il soggetto candidato a questo percorso abbia **prima raggiunto il corretto set point adiposo**, ovvero il peso nel quale si evidenzia una **corretta percentuale di componente adiposa** valutata preferibilmente con BIA.

Come si può raggiungere il corretto set point adiposo:

- Dieta bilanciata di mantenimento
- Attività fisica regolare
- Supporto comportamentale
- **Periodico utilizzo delle riserve adipose indotto con la VLEKT**







Il **Protocollo NWR** nasce per restare al tuo fianco anche dopo aver raggiunto il tuo peso sano: ti sosteniamo con un'**attività fisica regolare**, un continuo **supporto comportamentale** e **fasi mirate di VLEKT** (Very Low Energy Ketogenic Therapy), utili per stimolare l'utilizzo delle riserve adipose. In questo modo **ti aiutiamo a prevenire il recupero del peso e a mantenere sempre il tuo ideale equilibrio**.

Con il **Protocollo No Weight Regain** mantieni i tuoi risultati nel tempo. Ad ogni cambio di stagione dedichi un breve periodo alla dieta chetogenica, un'occasione per riscoprire nuovi gusti e sapori bilanciati. In questo modo, preservare la **perdita di peso** e proteggere i **traguardi raggiunti** diventa un gesto **semplice**, **naturale** e parte integrante del tuo **stile di vita**.

Kalibra®



Con il Protocollo **No Weight Regain** in primavera continui a prenderti cura di te: ogni trimestre è l'occasione per ritrovare equilibrio, dare nuova energia al metabolismo e riscoprire il piacere di mangiare in modo consapevole. **Piccoli periodi di chetosi guidata ti aiutano a mantenere i risultati e a farli durare nel tempo, con naturalezza e motivazione.**

NWR PRIMAVERA

Kalibra® per 14 giorni

"In primavera ritrovi energia e leggerezza, preparando il corpo a rinascere."

COLAZIONE

Alterna questi alimenti Kalibra®, assumendone 1 al giorno a colazione



(4 porz.) Pasticcino all'Arancia Ricoperto di Cioccolato
(2 porz.) Croissant
(4 porz.) Plumcake Gusto Vaniglia con Base Cioccolato *Gluten Free*
(4 porz.) Golosi Gusto Mandorla

INTEGRATORI MICRONUTRIZIONALI

1 Unicomplex Plus

PRANZO

Alterna questi alimenti Kalibra®, assumendone 1 al giorno a pranzo



(3 porz.) Pipe Rigate
(7 porz.) Mista Omelette-Crêpe
(4 porz.) Fette Morbide ai Semi

VERDURE CONCESSE

1 cucchiaio di olio E.V.O.

1 DHA Vita

Ricordati di salare gli alimenti

MERENDA

Alterna questi alimenti Kalibra®, assumendone 1 al giorno a merenda



(3 porz.) Milkshake al Gusto Cioccolato
(3 porz.) Bevanda al Gusto di Yogurt alla Fragola *Gluten Free*
(4 porz.) Tortilla Chips al Gusto Formaggio
(4 porz.) Crostatina con Crema al Cioccolato *Gluten Free*

CENA



Proteine fresche (carne, pesce o uova) con verdura
oppure insalatona con proteine fresche
(o pranzo, o cena)

1 cucchiaio di olio E.V.O.

1 Unicomplex Plus

Ricordati di salare gli alimenti

Nell'uomo, nei pasti liberi come pranzo o cena, si incrementa la porzione di carne, pesce o uova per garantire un adeguato apporto proteico.

"Non dimenticare di bere almeno **1,5 L di acqua** al giorno".

Kalibra®



Con **No Weight Regain** l'estate diventa il momento ideale per alleggerirti dentro e fuori: un breve periodo di dieta chetogenica ti aiuta a ritrovare equilibrio, energia e benessere, senza rinunciare al piacere dei sapori freschi e leggeri. **Così restare in forma diventa naturale, anche nei mesi più caldi.**

NWR ESTATE

Kalibra® per 14 giorni

> In estate mantieni la forma con equilibrio e freschezza, godendoti la libertà senza rinunce.

COLAZIONE

Alterna questi alimenti Kalibra®, assumendone 1 al giorno a colazione



(3 porz.) Dessert Pronto Gusto di Cioccolato *Gluten Free*
(7 porz.) Crêpe al Gusto di Cioccolato e Banana
(4 porz.) Pan Goloso

INTEGRATORI MICRONUTRIZIONALI

1 Unicomplex Plus

PRANZO

Alterna questi alimenti Kalibra®, assumendone 1 al giorno a pranzo

Ricordati di salare gli alimenti



(3 porz.) Penne
(7 porz.) Omelette Gusto Erbette *Gluten Free*
(4 porz.) Piadina

VERDURE CONCESSE



1 cucchiaio di olio E.V.O.

1 DHA Vita

MERENDA

Alterna questi alimenti Kalibra®, assumendone 1 al giorno a merenda



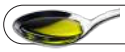
(3 porz.) Milkshake al Gusto Cioccolato
(2 porz.) Bevanda al Gusto di Yogurt alla Fragola *Gluten Free*
(4 porz.) Snack al Formaggio e Rosmarino
(5 porz.) Mista Barrette *Gluten Free*

CENA

Proteine fresche (carne, pesce o uova) con verdura
oppure insalatona con proteine fresche (o pranzo, o cena)

Ricordati di salare gli alimenti





1 cucchiaio di olio E.V.O.

1 Unicomplex Plus

Nell'uomo, nei pasti liberi come pranzo o cena, si incrementa la porzione di carne, pesce o uova per garantire un adeguato apporto proteico.



***Bere almeno 3L di acqua al giorno d'estate:** con il caldo aumenta la sudorazione e la perdita di acqua ed elettroliti.

Ricordati ogni giorno



Kalibra®



Con **No Weight Regain** l'autunno è il momento per ritrovare il ritmo e rimettere al centro te stesso: un breve periodo di dieta chetogenica aiuta a riattivare il metabolismo dopo l'estate, riequilibrando corpo ed energia. **Così affronti la nuova stagione con leggerezza, forza e consapevolezza.**

NWR AUTUNNO

Kalibra® per 14 giorni

"In autunno ritrovi il ritmo e la stabilità, ricaricando il metabolismo dopo l'estate."

COLAZIONE

Alterna questi alimenti Kalibra®, assumendone 1 al giorno a colazione



- (4 porz.) Golosi con Gocce di Cioccolato
- (4 porz.) Deli-Cake *Gluten Free*
- (4 porz.) Fette Tostate
- (2 porz.) Croissant

PRANZO

Alterna questi alimenti Kalibra®, assumendone 1 al giorno a pranzo



- (3 porz.) Fusilli
- (7 porz.) Vellutate Gusti Misti
- (4 porz.) Tagliatelle



VERDURE CONCESSE

Ricordati di salare gli alimenti



1 cucchiaio di olio E.V.O.

MERENDA

Alterna questi alimenti Kalibra®, assumendone 1 al giorno a merenda



- (7 porz.) Cioccolata Calda
- (3 porz.) Dessert Pronto al Gusto di Vaniglia *Gluten Free*
- (4 porz.) Bastoncini Ricoperti di Cioccolato

CENA

Proteine fresche (carne, pesce o uova) con verdura
oppure insalatona con proteine fresche
(o pranzo, o cena)





1 cucchiaio di olio E.V.O.

Ricordati di salare gli alimenti

INTEGRATORI MICRONUTRIZIONALI

1 Unicomplex Plus

1 DHA Vita

1 Unicomplex Plus

Nell'uomo, nei pasti liberi come pranzo o cena, si incrementa la porzione di carne, pesce o uova per garantire un adeguato apporto proteico.





"Non dimenticare di bere almeno **1,5 L di acqua** al giorno".

Kalibra®



Con **No Weight Regain** l'inverno diventa il momento per rigenerarti e consolidare i risultati: un breve periodo di dieta chetogenica ti aiuta a mantenere attivo il metabolismo e a prenderti cura di te con calma e costanza. **Così arrivi alla nuova stagione più leggero, forte e in equilibrio**.

NWR INVERNO

Kalibra® per 14 giorni

> In inverno proteggi i tuoi risultati e riscopri il piacere di prenderti cura di te con calma e costanza.

COLAZIONE

Alterna questi alimenti Kalibra®, assumendone 1 al giorno a colazione



(4 porz.) Golosi Gusto Arancia
(7 porz.) Bevanda al Gusto di Cappuccino
(3 porz.) Croccanti alla Mandorla

INTEGRATORI MICRONUTRIZIONALI

1 Unicomplex Plus

PRANZO

Alterna questi alimenti Kalibra®, assumendone 1 al giorno a pranzo



(3 porz.) Pipe Rigate
(7 porz.) Crema di Verdure
(4 porz.) Risoni



VERDURE CONCESSE

1 cucchiaio di olio E.V.O.

1 DHA Vita

Ricordati di salare gli alimenti

MERENDA

Alterna questi alimenti Kalibra®, assumendone 1 al giorno a merenda



(5 porz.) Quadrotto Gusto Vaniglia
(5 porz.) Mista Barrette *Gluten Free*
(4 porz.) Pasticcino all'Arancia Ricoperto di Cioccolato

CENA



Proteine fresche (carne, pesce o uova) con verdura
oppure insalatona con proteine fresche
(o pranzo, o cena)

1 cucchiaio di olio E.V.O.

1 Unicomplex Plus

Ricordati di salare gli alimenti

Nell'uomo, nei pasti liberi come pranzo o cena, si incrementa la porzione di carne, pesce o uova per garantire un adeguato apporto proteico.

Ricordati ogni giorno



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



INQUADRA IL QR CODE CON LA FOTOCAMERA DEL TUO SMARTPHONE

Scopri il nuovo Ricettario Kalibra®

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 (d'estate fino a 3 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

PROTEINE FRESCHE

Dieta Kalibra® MITIGATA

(**1 volta al giorno**, seguendo le indicazioni del Professionista della Salute)



PROTEINE DA CARNE BIANCA

MAX 120 GR

Pollo, Tacchino, Coniglio, Fagiano, Faraona, Capretto, Agnello, Vitello, Fegato di Vitello

PROTEINE DA CARNE ROSSA

MAX 100 GR

Bovino Adulto (Fesa, Filetto, Girello, Noce, Scamone. Sottofesa, Costata, Hamburger di trita scelta, Carpaccio, Vitellone), Cervo

PROTEINE DA AFFETTATI

MAX 70 GR

Bresaola di Manzo, Prosciutto crudo magro, Prosciutto cotto magro



PROTEINE DA PESCE

MAX 90 GR

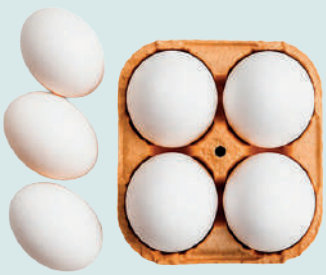
Tonno al naturale, Salmone affumicato

MAX 150 GR

Acciughe, Arselle o Telline, Branzino, Cannolicchio, Cernia, Cozze, Dentice, Gallinella, Gattuccio, Granchio, Luccio, Merluzzo, Nasello, Ombrina, Orata, Ostriche, Pagello, Palombo, Pesce Spada, Persico, Capasanta, Rana Pescatrice, Razza, Rombo, Salmone, San Pietro, Sardine, Scampi, Sogliola, Tinca, Triglia, Tonno, Trota, Vongole

MAX 180 GR

Seppie, Calamari, Polipi, Gamberi

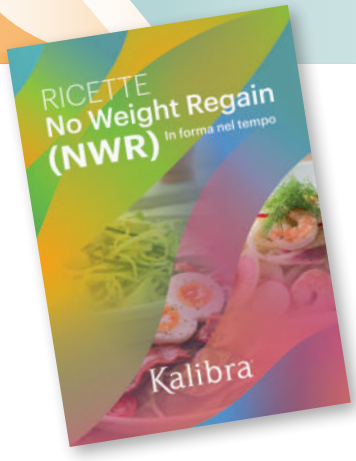


UOVA

MAX 3-4 VOLTE A SETTIMANA

2 uova:
sode, frittata, all'occhio di bue, omelette

Esempi di ricette per piatti unici o insalatone



Inquadra il QR code e scopri fantasiose ricette di insalatone

Insalata croccante con gamberi



INGREDIENTI

DONNA: 180g di gamberi, 80g di ravanelli, 120g di finocchi, sale, succo di limone, 10ml di olio E.V.O..

UOMO: 300g di gamberi, 100g di ravanelli, 150g di finocchi, sale, succo di limone, 10ml di olio E.V.O..

PREPARAZIONE

Lavare i ravanelli e il finocchio e affettare finemente. Lessare i Gamberi in acqua bollente per 1-2 minuti. Scolare e mettere da parte. Preparare la citronette: in una ciotola diluire il sale con il succo di limone, unire l'olio E.V.O. e mescolare bene fino a ottenere un'emulsione fluida. Disporre il finocchio e i ravanelli in un'insalatiera con i gamberi. Condire con la citronette, mescolare e servire.

Insalata di pancetta, uova e spinaci



INGREDIENTI

DONNA: 1 uovo sodo, 40g di bacon, 140g di spinaci, 10g di senape, 10ml di olio E.V.O., 5ml di aceto, sale e pepe.

UOMO: 2 uova sode, 60g di bacon, 180g di spinaci, 20g di senape, 10ml di olio E.V.O., 5ml di aceto, sale e pepe.

PREPARAZIONE

Cuocere la pancetta sul fuoco fino a renderla croccante, lessare gli spinaci e cuocere un uovo sodo. In una piccola ciotola, amalgamare la senape, l'aceto di vino rosso e l'olio E.V.O.. Mettere la pancetta, le uova e gli spinaci in una grande insalatiera. Aggiungere il condimento, mescolare e servire.

Spaghetti di zucchine al pesto di avocado



INGREDIENTI

DONNA: 120g di zucchine, 1/2 avocado maturo, succo di limone, 1 spicchio d'aglio tritato, 20g di pinoli, 10ml di olio E.V.O., sale, pepe, basilico, 20g di formaggio grattugiato.

UOMO: 180g di zucchine, 1/2 avocado maturo, succo di limone, 1 spicchio d'aglio tritato, 20g di pinoli, 10ml di olio E.V.O., sale, pepe, basilico, 20g di formaggio grattugiato.

PREPARAZIONE

Prepara gli zoodles (spaghetti di zucchine) utilizzando uno spiralizzatore o un pelapatate per creare sottili strisce di zucchina simili a spaghetti. Prepara il pesto di avocado: in un frullatore o un mixer, unisci la polpa di avocado, il succo di limone, l'aglio tritato, i pinoli, l'olio E.V.O., il sale e il pepe. Frulla fino a ottenere una consistenza cremosa e omogenea. In una padella antiaderente, scalda un filo d'olio E.V.O. e aggiungi gli zoodles di zucchina. Cuoci a fuoco medio per circa 2-3 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché gli zoodles sono teneri ma ancora croccanti. Una volta cotti gli zoodles, aggiungi il pesto di avocado direttamente nella padella. Aggiungi le foglie di basilico fresco e spargile sopra gli zoodles. Spolvera il tutto con il Parmigiano grattuggiato.

5 ml: 1 cucchiaino
10 ml: 1 cucchiaio

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

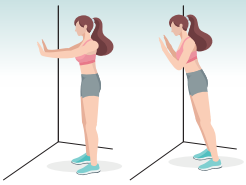
ESERCIZIO FACOLTATIVO



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

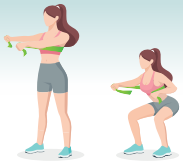
Si combinano esercizi di tonificazione (per continuare a mantenere la massa muscolare) con esercizi cardio-vascolari, per continuare a ridurre il grasso corporeo. Sono esercizi semplici ed efficaci che possono essere eseguiti in qualsiasi momento della giornata.

ESERCIZI DI TONIFICAZIONE

REALIZZARE IL CIRCUITO 3 VOLTE A SETTIMANA

1. Gambe e busto

(tempo totale ca. 10 min.)

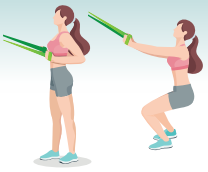


x 10 ripetizioni

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.)

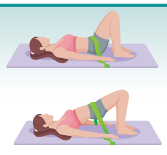


Rimanere in questa posizione 10 sec.

Riposa 1 minuto

Esegui 3/4 volte

Riposa 1 minuto



x 10 ripetizioni

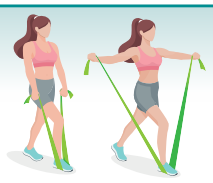
ESERCIZIO FACOLTATIVO



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		

L'attività fisica deve essere prescritta e personalizzata dal Professionista della Salute sulla base delle condizioni cliniche del paziente, valutando eventuali patologie articolari, muscolo-scheletriche o altre controindicazioni all'esercizio.

Bibliografia

1. Harris RB. Role of set-point theory in regulation of body weight. FASEB J. 1990;4(15):3310-8. PMID: 2253845
2. Speakman JR, et al. Models of body weight and fatness regulation. Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci. 2023;378(1883):20220215. PMC10475878
3. Sumithran P, et al. Long-term persistence of hormonal adaptations to weight loss. N Engl J Med. 2011;365(17):1597-604. PMID: 22029981
4. Müller MJ, Bosy-Westphal A. Adaptive thermogenesis with weight loss in humans. Obesity (Silver Spring). 2013;21(2):218-28. PMID: 23404719

NWR_09_2026

Kalibra®

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

Metodokalibra
Metodo Kalibra