

Kalibra®

Il risultato che desideri,
nel modo che fa per te



K

Kalibra®

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



Il risultato che desideri,
nel modo che fa per te

Kalibra®

Il **metodo Kalibra®** si basa sulla dieta chetogenica a basso contenuto di grassi, eseguita sotto la supervisione di un esperto in nutrizione.

1971 • Il Prof. Blackburn dell'Università di Harvard (U.S.A.) mette a punto un programma che consente un dimagrimento rapido, fondato rigorosamente su basi scientifiche e seguito scrupolosamente da un Esperto in nutrizione. Si tratta di una dieta ipocalorica ipoglicidica e normoproteica (VLCKD).

1993 • La Dieta VLCKD acquisisce la convalida del protocollo da parte del Ministero della Salute statunitense.

1997 • Il professor Bjorntorp approfondisce lo studio del protocollo, pubblicando il risultato delle sue ricerche sulla rivista Lancet.

2003 • Dal 2003 al 2010 la Dieta Proteica (VLCKD) viene suggerita dal ministero finlandese come terapia di prima intenzione nel programma per la prevenzione dell'obesità associata a fattori di rischio quali Diabete di tipo II, intolleranza al glucosio, dislipidemia e ipertensione.

2014 • La Fondazione ADI (Società Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica) indica la dieta chetogenica "laddove occorre un calo ponderale rapido, che aiuti al contenimento del rischio globale di salute e alla motivazione del paziente"⁽¹⁾.

(1) FONDAZIONE ADI: POSITION PAPER - ADI 2014;6:38-43

2015 • L'EFSA (European Food Safety Authority) definisce le linee guida per il corretto apporto nutrizionale nelle diete Very Low Calorie Diet. Il metodo kalibra® è in linea con l'apporto nutrizionale indicato dall'EFSA⁽²⁾.

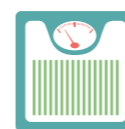
(2) EFSA Journal 2015;13(1):3957

2019 • Revisione sistematica e consensus della Società Italiana di Endocrinologia (SIE) per l'applicazione della VLCKD nelle malattie metaboliche.



Il risultato che desideri

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**.



Fino a 1,8 kg in meno a settimana*



Risultati visibili in una settimana



Efficacia dimostrata scientificamente**

Nel modo che fa per te

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



Linee guida nutrizionali personalizzate



Ampia gamma di prodotti. Pronta o facile da preparare



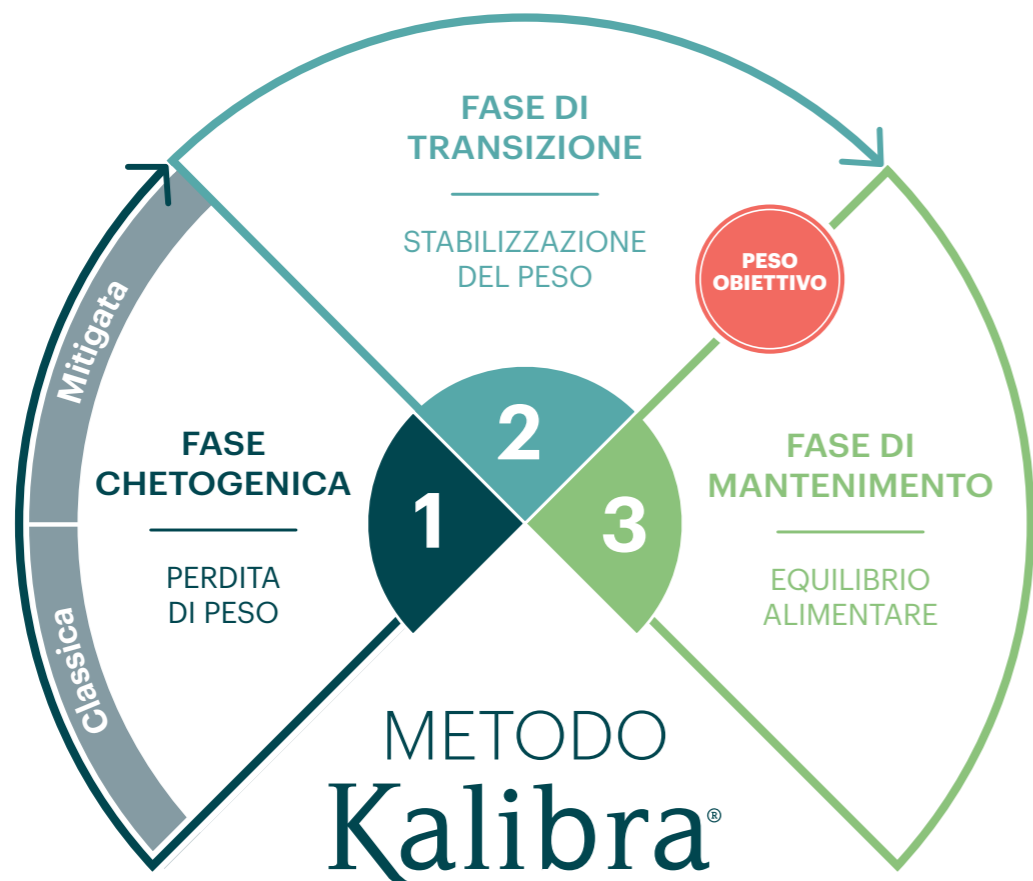
* Pezzana, Amerio et al. 2014. La dieta chetogenica.

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

Kalibra®



Come funziona il metodo Kalibra®?



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 sistema costringe il tuo corpo ad usare la sua riserva di grasso come fonte di energia. Il monitoraggio dei progressi viene eseguito da esperti in nutrizione formati sul metodo Kalibra®.

1

Riduzione di grassi e carboidrati

La maggior parte della perdita di peso avviene in questa fase, perché il tuo corpo inizia un **cambiamento metabolico** chiamato chetosi*. Gli alimenti Kalibra® sono appositamente formulati per facilitare questo processo. Nella versione classica, dove Kalibra® è l'unica fonte di proteine, la perdita di peso è più rapida.

2

Reintroduzione graduale di tutti gli alimenti

È la fase più importante del metodo Kalibra®, dipende in gran parte dalla capacità di mantenere il peso. **Consiste nella reintroduzione graduale, qualitativa e quantitativa di tutti i tipi di alimenti**, fino a raggiungere una dieta equilibrata, varia e completa.

3

Nuove abitudini alimentari

In questa fase viene stabilita la **rieducazione alimentare**. È molto importante che tu possa applicare le **nuove abitudini alimentari** che hai acquisito durante il percorso con il metodo Kalibra®, che ti permetteranno di seguire una dieta varia ed equilibrata, aiutandoti a mantenere il peso raggiunto.



Le fasi del metodo

1 FASE

IL DIMAGRIMENTO:

il metabolismo chetogenico viene attivato dal ridotto apporto glucidico. Come fenomeno accessorio alla lipolisi e al catabolismo dei grassi di riserva del tessuto adiposo, si assiste alla produzione fisiologica di corpi chetonici (aceto-acetato, β-idrossi-butirrato, acetone), che rappresentano una quota energetica, idrosolubile e facilmente disponibile a buona parte dei tessuti dell'organismo (cerebrale, cardiaco e muscolare). La chetogenesi costante, oltre a consentire un adeguato apporto energetico, è importante a garantire l'assenza della fame e la sensazione di pieno benessere per tutto il periodo di dimagrimento.

2 FASE

LA TRANSIZIONE:

graduale reintroduzione di alimenti tradizionali. In questa fase il paziente viene rieducato ad un sano e corretto stile di vita, al fine di ottimizzare e stabilizzare i risultati ottenuti nella fase di attacco.

3 FASE

IL MANTENIMENTO:

il paziente ha raggiunto gli obiettivi globali concordati con l'Esperto in nutrizione e intraprende il percorso nutrizionale a lungo termine seguendo i LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana).

Che cos'è la chetosi?

È un processo naturale del metabolismo basato sull'uso delle riserve di grasso corporeo come fonte di energia in caso di riduzione dei carboidrati alimentari, questo permette di perdere peso sotto forma di grasso.

Come noterai di essere in chetosi?

- ✓ Maggiore energia
- ✓ Benessere generale
- ✓ Assenza di fame
- ✓ Perdita di peso rapida



K

Cosa mangerai? Linee guida nutrizionali Kalibra®

Il metodo Kalibra® è un percorso dietetico **NORMOPROTEICO**, perché propone un quantitativo in proteine di alto valore biologico calcolato sulla stima del peso ideale (1g-1,4g di proteine/kg di peso ideale/die). Il metodo Kalibra è pertanto **SICURO** ed adatto ad un ampio spettro di pazienti, anche complessi, a differenza delle diete iperproteiche (EFSA Panel on Dietetic Products Nutrition and Allergies 2015).

Kalibra® dà priorità assoluta a qualità e sicurezza

- Rispetto delle norme internazionali: H.A.C.C.P. (Hazard Analysis Critical Control Point) per una perfetta qualità delle materie prime ed ISO
- Prodotti senza O.G.M., residui di metalli pesanti e agenti inquinanti
 - Rispetto di RDA (Recommended Daily Allowance)
 - Rispetto delle regolamentazioni italiane ed europee.



K

Alimenti Kalibra®

Gli alimenti Kalibra® contengono **proteine ad alto valore biologico**, provenienti dal latte, dalle uova e dai legumi che favoriscono il mantenimento della massa muscolare. Inoltre, grazie al loro **basso contenuto di carboidrati e grassi**, aiutano a stabilire una chetosi controllata.

Fasi: 1 2

Verdure e ortaggi

Le verdure sono una parte importante di una **dieta equilibrata** e di una dieta chetogenica sostenibile in quanto forniscono importanti micronutrienti, vitamine, sali minerali, fibre e antiossidanti.

Fasi: 1 2 3

Vitamine e Minerali

Il contributo dei **micronutrienti** è importante per evitare qualsiasi deficit nutrizionale, per questo è necessario l'apporto di **integratori adeguati** per soddisfare le esigenze (100 % degli DGR*).

Fasi: 1 2

Proteine animali

Nelle fasi di chetosi e/o transizione incorporerai proteine di origine animale poiché contengono un **valore biologico migliore** rispetto alle proteine vegetali. Dare la priorità a quelle a basso contenuto di grassi come pesce bianco, carne e uova.

Fasi: 1 (solo mitigata) 2 3

Altri gruppi di alimenti

Nel percorso del metodo Kalibra® vengono gradualmente introdotti i diversi gruppi: alimenti ricchi di proteine, frutta e cereali, in modo da acquisire **nuove abitudini alimentari** che ti aiutano a mantenere il peso raggiunto.

Fasi: 1 2

Acqua

Devi assicurarti di mantenere una **buona idratazione** durante il giorno, ti aiuterà anche a sentirti sazio.

Fasi: 1 2 3

Attività fisica

Si raccomanda di svolgere regolare attività fisica. Si suggeriscono 45 minuti/die di camminata, bicicletta o nuoto o 30 minuti/die di esercizi di tonificazione. Progressivamente l'attività fisica può essere intensificata durante la transizione, includendo anche attività cardio più intense.

Fasi: 1 2 3

*DGR: Dose Giornaliera Raccomandata.

Kalibra®



Conosci gli alimenti Kalibra®

Tutti gli alimenti Kalibra® sono stati accuratamente selezionati da un team specializzato in modo che ogni prodotto abbia **il contenuto proteico, di carboidrati e di grassi adeguato per seguire il protocollo dietetico Kalibra®** e che rispetti tutti gli standard internazionali che regolano la qualità della materia prima.

- ✓ **Ampia** gamma di prodotti
- ✓ **Facile e comoda** da preparare e con piatti pronti da mangiare subito
- ✓ Senza rinunciare ai **sapori** a cui sei abituato, sia **dolci che salati**
- ✓ **Non dovrai pesare il cibo**



Primi Secondi Forno & Snack

Bevande Barrette Pasticceria

Extra SlowFibra®

Perdi peso in modo sano e sicuro, mangiando ciò che ti piace

- Tutti gli alimenti Kalibra® contengono:
- ✓ **Proteine naturali**, ad alto valore biologico, provenienti dal latte, dalle uova e dai legumi
 - ✓ Tutte **materie di primissima qualità**, le migliori presenti sul mercato
 - ✓ Un basso contenuto di zuccheri e grassi
 - ✓ Tutti gli amminoacidi ed, in particolare, gli amminoacidi essenziali

Gli alimenti Kalibra® sono inoltre unici nella composizione nutrizionale: l'intera linea di prodotti è composta da alimenti con un contenuto nutrizionale e proteico molto simile, per consentire la massima flessibilità nella scelta dei prodotti.

Come è una giornata di dieta Kalibra®

Esempio di una giornata di dieta classica in fase chetogenica

Colazione

Croissant Kalibra® + Caffè + Integratore



Spuntino

Chips al sapore di formaggio Kalibra® (1/2 porzione)



Pranzo

Insalata di tonno Kalibra® pronta da mangiare



Merenda

Frollini al cioccolato Kalibra® (1/2 porzione) + tè



Cena

Vellutata gusto broccoli + integratori



"Non dimenticare di bere acqua durante il giorno"

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

Cos'altro mangerai?

Verdure concesse a volontà

Sedano	Indivia Belga	Germogli di soia	Zucchine	Valeriana	Lattuga	Scarola	Spinaci	Cima di rapa
Rucola	Champignon	Cetriolo	Peperoni verdi	Ravanello	Bietole	Fiori di zucca	Cicoria	Ovuli
Trevisana	Radicchio rosso	Radicchio verde	Cardi	Porcini	Tarassaco			

Verdure concesse con limitazione (180g/die)

Cavolo broccolo verde ramoso	Cavolo romano	Cavolo cappuccio	Cavolo Verza	Cavolo cinese	Broccoli	Cavolfiore	Finocchio

Dieta Kalibra® MITIGATA

Altre verdure concesse con limitazione (180g/die) e proteine animali concesse (una volta al giorno)

Rape	Peperoni rossi e gialli	Pomodori	Asparagi	Cavolini di Bruxelles	Fagiolini	Zucca Gialla	Carciofi	Melanzane
Uova	Carne magra	Carne bianca	Affettati	Pesce magro e semi grasso	Molluschi	Crostacei		

Chiedi al tuo esperto in nutrizione le quantità adatte al tuo percorso

Da evitare

- Succhi di frutta
- Birra
- Bevande zuccherate
- Alcolici
- Caffè d'orzo

Bevande autorizzate

- Acqua (minimo 2 litri al giorno)
- Caffè e tè
- Infusi e tisane

Condimenti

- Olio extra vergine di oliva (massimo 2 cucchiari rasi al giorno)
- Sale e pepe
- Aceto (non balsamico)
- Succo di limone
- Aromi a piacere
- Tutte le spezie in polvere (aglio, cipolle, etc.)

La Transizione

La **transizione** rappresenta una fase estremamente importante del **metodo Kalibra®**, in quanto **permette la stabilizzazione del peso raggiunto**, grazie all'aumento graduale e ponderato dell'apporto calorico giornaliero. Dalla tappa 1 puoi introdurre un alimento **SlowFibra®**

Obiettivi

Sulla base dei dati della letteratura scientifica internazionale si consiglia che la fase di transizione abbia pari durata della fase di chetosi (salvo diverse indicazioni dell'esperto in nutrizione); e che venga suddivisa in quattro tappe affinché il paziente possa seguire un vero e proprio percorso di rieducazione alimentare.

Ciascuna tappa prevede un incremento calorico di circa **150 Kcal** correlato a:

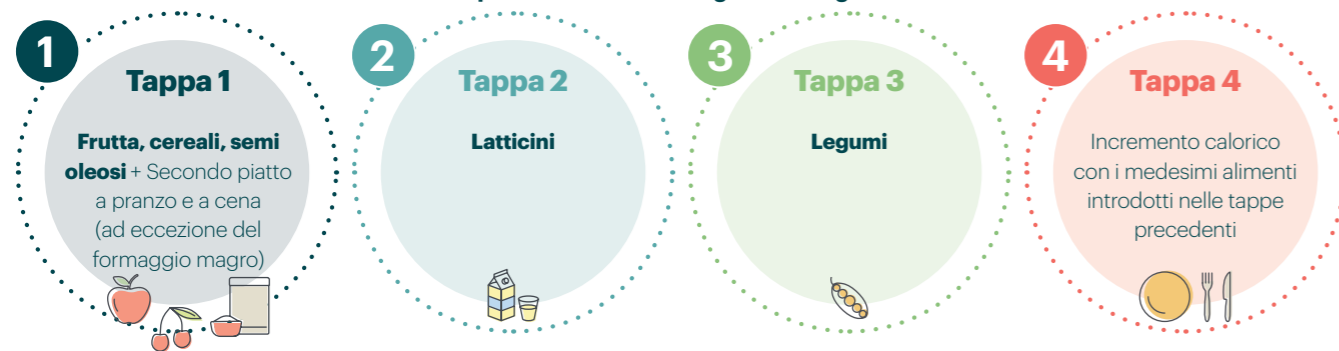
- ✓ **Riduzione numerica graduale degli alimenti proteici Kalibra®**
- ✓ **Aumento della quota glucidica utilizzando alimenti a basso indice glicemico**
- ✓ **Introduzione di alimenti presenti nella dieta mediterranea**
- ✓ **Riduzione progressiva della complementazione micronutrizionale**

L'incremento calorico graduale, operato in ciascuna delle 4 tappe della fase di transizione, permette di stabilizzare il peso raggiunto con il metodo Kalibra® e mantenerlo nel lungo periodo.



Le tappe

La transizione prevede l'introduzione graduale degli alimenti in 4 fasi



I fondamentali

1. **Durata:** secondo le indicazioni dell'esperto in nutrizione, pari a quella della fase di chetosi (salvo diverse indicazioni dell'esperto in nutrizione).
2. **Verdure:** libere, senza distinzioni né limitazioni.
3. **Frutta:** scegliere **frutta di stagione**, considerando sempre la porzione da **150gr**.
NB: *banane, fichi, uva, mandarini, cachi* (frutta ad alto contenuto di zuccheri) da **EVITARE** nelle prime 3 tappe, concesse solamente dalla 4ª tappa.
4. **Semi oleosi:** max 20g al giorno come spuntino.
5. **Cereali:** farro, orzo, riso integrale, riso basmati, riso venere, riso rosso integrale, amaranto, grano saraceno, quinoa, sorgo, teff, bulgur sono i cereali integrali permessi in sostituzione agli 80g di pasta Slowfibra.
6. **Secondo piatto:** a scelta, tenendo presente le limitazioni massime a settimana.
 - Uova max 4 alla settimana
 - Affettati magri 100g (*bresaola, prosciutto cotto, prosciutto crudo o speck privi del grasso visibile, arrosto di tacchino*) max 1 volta
 - Carne rossa 120g max 1 volta
 - Carne bianca 120g max 2 volte
 - Pesce fresco 150g almeno 3 volte
7. **Integratori micronutrizionali:**
 - UNICOMPLEX PLUS: 1bs/die da tappa 1
 - DHA VITA: 1cps/die da tappa 1
8. **Condimenti:**
 - Olio EVO: consumare come da indicazioni in tabella (2 cucchiaini al giorno).
 - Spezie: tutte concesse.
 - Condimento pasta: concessi sugo di pomodoro, sugo di pesce, pesto genovese.
9. **Formaggi magri 150-200g** (*focchi di latte, ricotta di vacca, formaggio skyr, formaggio quark, formaggi light*) max 2-3 volte.
10. **Legumi** (80g secchi / 250g freschi) almeno 2 volte, solo a partire dalla tappa 3.

Il Mantenimento

Terminate le 4 tappe della transizione, avrete concluso il vostro percorso dietetico e potrete quindi mantenere i risultati raggiunti applicando quotidianamente **un nuovo stile di vita** basato su un'alimentazione sana ed equilibrata, allo scopo anche di mantenere in salute il microbiota intestinale, che tenga presente i seguenti punti fondamentali:

- ✓ Assumere nella giornata **2 porzioni di frutta** e almeno **2 porzioni di verdura**, in quanto ricchi di fibre, vitamine, sali minerali e sostanze ad azione antiossidante.
- ✓ Mantenere un corretto livello d'idratazione corporea mediante l'apporto di **almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno**.
- ✓ Iniziare la giornata con una **colazione equilibrata** affinché alcuni dei principali meccanismi che regolano la sensazione della fame siano mantenuti sotto controllo, con conseguente riduzione della fame nel corso della giornata (Foster-Schubert, Overduin et al. 2008).
- ✓ Ripartire il fabbisogno calorico della giornata in **almeno quattro pasti**, preferibilmente nel rispetto delle seguenti percentuali: colazione 27%, pranzo 36%, merenda 13% e cena 24%.
- ✓ Assumere una quota totale di carboidrati non superiore al 45% del fabbisogno energetico giornaliero, preferendo **alimenti a basso indice e carico glicemico**. (es. integrale)
- ✓ **Garantire un adeguato apporto proteico:**
 - non inferiore al 18% del fabbisogno calorico, anche con alimenti di origine vegetale, allo scopo di preservare la massa magra;
 - distribuito in maniera equilibrata all'interno di ciascun pasto, per ridurre il carico glicemico e conferire un maggiore effetto saziante (Chapelot, Marmonier et al. 2006, Tomé 2009).
- ✓ **Ridurre** il contenuto complessivo dei **grassi**: in particolar modo quelli saturi, d'origine animale, e quelli idrogenati, d'origine vegetale.
- ✓ Rispettare gli RDA dei **sali minerali**, delle **vitamine** e degli **oligoelementi**.





Cosa devi fare adesso?



Ricevi il tuo piano nutrizionale personalizzato dal tuo esperto in nutrizione



Fai il tuo primo ordine



Inizia il viaggio verso il tuo peso obiettivo

Come ordinare i prodotti Kalibra®



Per elaborare l'ordine è necessario:

- il numero del modulo (in alto a sinistra)
- il codice dell'esperto in nutrizione
- i prodotti e le quantità desiderati

- il nome, il cognome
- il codice fiscale
- l'indirizzo
- modalità di spedizione e pagamento.



**Scrivi una mail a
ordini@kalibradiet.com**



**Chiama il numero
0172.64.80.00**

dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 18.30



**Visita il sito
www.kalibradiet.com**



**su whatsapp
338.63.87.123**

inviando la foto del modulo d'ordine compilato



**Tutti gli ordini eseguiti dalle
9:00 alle 16:00**



**Dal lunedì al venerdì verranno consegnati
entro due giorni lavorativi** (tranne sabato e festivi e isole)



**Gli ordini effettuati on-line dal sito nel giorno di sabato
partiranno dal nostro ufficio il lunedì successivo**

Rimani aggiornato

Per consigli pratici, ricette e domande frequenti visita il nostro sito web e social network.
Puoi anche iscriverti alla nostra newsletter e rimanere aggiornato con tutte le nostre novità.



www.kalibradiet.com



Metodokalibra



Metodo Kalibra