

IL METODO KALIBRA®

Un metodo codificato e riconosciuto dalla comunità scientifica internazionale. Adottato per la cura dell'obesità da migliaia degli esperti di nutrizione in tutto il mondo.



L'APPROCCIO VLCKD

La dieta Kalibra® si basa un Protocollo dietetico esperto di nutrizione **VLCKD (Very Low Calory Ketogenic Diet)**, ideato nel 1971 dal Prof. Blackburn dell'Università di Harvard.

Si tratta di un protocollo normoproteico, dal momento che l'apporto di proteine giornaliero è in linea con il fabbisogno fisiologico, ed è anche ipocalorico per via del ridotto apporto di glucidi e lipidi. Si tratta di una terapia dietetica, tesa al rapido raggiungimento dell'equilibrio ponderale, attraverso tre fasi: **dimagrimento, transizione, mantenimento**.

Nel tempo, l'efficacia del protocollo ne ha favorito la diffusione a livello mondiale, diventando una dieta di riferimento per moltissimi specialisti che si occupano di sovrappeso e obesità.

DIETA PROTEICA KALIBRA®

EFFICACE E SICURA CONTRO I CHILI DI TROPPO.

La dieta proteica Kalibra® si basa su un metodo scientifico ampiamente studiato in tutto il mondo, con la sicurezza di un supporto esperto di nutrizione lungo tutto il percorso.

I BENEFICI DELLA DIETA PROTEICA - LA SOLUZIONE CHE FA PER TE

Sovrappeso e obesità costituiscono un importante fattore di rischio per le malattie metaboliche quali infarto, ipertensione, ictus e diabete, oltre a rappresentare, ovviamente, una fonte di disagio estetico e psicologico nella vita di relazione e nei rapporti interpersonali. **Dimagrire con le diete classiche è spesso un'impresa difficile**: il calo del peso avviene molto lentamente, è necessario dosare tutti gli alimenti e diventa impossibile seguire le norme dietetiche nei pasti fuori casa.

Spesso, tutte queste difficoltà compromettono e ritardano l'arrivo dei risultati, quindi si abbandona la dieta e si riprendono i chili persi. Negli anni '70 il Prof. Blackburn dell'Università di Harvard (U.S.A.) ha studiato e

messo a punto un metodo nutrizionale rivoluzionario che consente un dimagrimento rapido, semplice e sicuro, perché fondato su rigorose basi scientifiche e seguito dalla scrupolosa supervisione dell'esperto di nutrizione.

Questa dieta permette di raggiungere il peso desiderato in poco tempo, senza fatica e con la certezza di mantenere nel tempo i risultati raggiunti. Nel 2014 l'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI) indica la dieta chetogenica "laddove occorre un calo ponderale rapido, che aiuti al contenimento del rischio globale di salute e alla motivazione del paziente" *

COME FUNZIONA LA DIETA PROTEICA



La **dieta Kalibra®** prevede l'utilizzo di **alimenti proteici** ed integratori (minerali e vitamine), che vanno abbinati alle verdure. La normale alimentazione giornaliera viene sostituita con una dieta a base di alimenti proteici Kalibra®. Questo significa che, durante i pasti, vengono assunte delle porzioni predefinite di alimenti proteici, stabilite dal nutrizionista, in funzione del peso ideale della persona (in genere si tratta di 3-5 alimenti al giorno). Gli alimenti proteici Kalibra® sono formulati a partire da materie prime di alta qualità, utilizzando proteine di alto valore biologico. Nel contempo il bassissimo contenuto di zuccheri nei prodotti, consente l'innescarsi della chetosi. Ciò permette di raggiungere la completa sazietà, nonostante le calorie introdotte siano molto limitate.

Il principio è semplice: il ridotto contributo calorico degli zuccheri, nella dieta, obbliga l'organismo a utilizzare i propri grassi come fonte di energia, mentre l'introduzione con la dieta di proteine ad alta qualità biologica permette di proteggere la massa magra (muscoli, ossa, pelle, organi). Si assiste, quindi, ad un **vero dimagrimento dove la perdita di peso è determinata dal consumo del tessuto adiposo** accumulato nel tempo. La massa magra invece viene preservata evitando la perdita di tono che si può verificare durante le diete tradizionali.

I 5 PRINCIPI ALLA BASE DELLA DIETA PROTEICA KALIBRA®:

- 1. Apporto normoproteico a base di proteine di alto valore biologico
- 2. Apporto di zuccheri e grassi in quantità ridotta
- 3. Apporto di sali minerali e vitamine equilibrato, secondo le dosi giornaliere consigliate o RDA (Recommended Daily Allowance)
- 4. Buona idratazione
- 5. Apporto di verdure consentite a volontà.

I BENEFICI

La dieta ipocalorica e normoproteica Kalibra® è un programma dietetico completo che assiste la persona durante tutte le fasi del trattamento: dalla perdita di peso all'equilibrio alimentare.



CON LA DIETA KALIBRA® POTRAI

- Perdere peso velocemente, stabilmente ed in modo duraturo;
- Rimodellare la silhouette corporea;
- Ridurre la massa grassa in eccesso, senza intaccare la massa muscolare, che continua a mantenere la sua tonicità;
- Sentirti nuovamente a tuo agio con il tuo corpo.

E CON KALIBRA® QUESTO AVVIENE:

- Senza perdere motivazione nel percorso, perché la significativa perdita di peso (dagli 1.3 agli 1.8 kg a settimana) incentiva a proseguire;
- Senza alcuna sensazione di fame e di stanchezza che una restrizione calorica generalmente comporta;
- Senza dover pesare nulla perché le porzioni sono già definite;
- Senza rinunciare ai sapori o alle consistenze a cui si è abituati, grazie alla presenza di alimenti Kalibra® gratificanti sia dolci che salati;
- Senza sbalzi d'umore;
- In pieno benessere e sicurezza grazie al supporto e al controllo di un nutrizionista esperto.

Tutto questo permetterà di portare a termine il percorso dietetico, raggiungendo gli obiettivi di peso prefissati, migliorando l'autostima, e ottenendo risultati costanti nel tempo e in modo sicuro.

EFFICACIA GARANTITA

LA SICUREZZA DI UNO SPECIALISTA AL TUO FIANCO

Uno dei motivi principali del successo del metodo Kalibra® è la **medicalizzazione del protocollo**: la necessità di essere seguiti da un esperto di nutrizione opportunamente formato al metodo Kalibra®, che supporta e segue passo passo la persona che intraprende la dieta, è una vera e propria garanzia di successo e di sicurezza per la salute, aspetti totalmente tralasciati nelle "diete fai da te".

RISULTATI STRAORDINARI

Fin dal lancio, il protocollo dietetico Kalibra® è stato seguito da decine di migliaia di persone con problemi di sovrappeso o affette da obesità importanti, sempre sotto la guida di medici esperti in nutrizione.

I RISULTATI PARLANO DA SOLI:

- Fino all'**80% delle persone** che hanno intrapreso il protocollo Kalibra® **hanno raggiunto gli obiettivi concordati** nei tempi prefissati.
- Tutti coloro che hanno raggiunto il loro obiettivo sceglierebbero di ripetere ancora la dieta Kalibra® se avessero necessità di perdere ulteriore peso.

Grazie per l'attenzione

Per maggiori informazioni , potete contattarmi :

Tel. : **+39 346 8040604** - E-mail: <mailto:dietologia@studiomaugeri.com>

Visita sito web : www.studiomaugeri.com