



K



Piano Nutrizionale Specifico



Integratori Specifici



Attività Fisica Mirata

Profilo Paziente

Donne in fase di pre o menopausa che iniziano ad accumulare adipi nell'area addominale.

Bisogni Specifici

Migliorare il cambiamento della composizione corporea e prevenire problemi osteo articolari o di elasticità cutanea.

Tipologia Programma

MITIGATA con Integratori Specifici.



Linee Guida Nutrizionali

	Mitigata	Transizione				Mantenimento
		TAPPA 1	TAPPA 2	TAPPA 3	TAPPA 4	
	Dieta chetogenica 3 Alimenti Kalibra® e alimenti ricchi di proteine fresche	Frutta, noci e prodotti lattiero-caseari o derivati dalla soia	Colazione completa	Cereali e legumi 2/3 volte a settimana a pranzo	30g pane di segale a cena	
COLAZIONE	Alimenti Kalibra®	Alimenti Kalibra® + frutta	Colazione completa (proteine fresche + carboidrati complessi + frutta)			Mantenere regolarità dei pasti
SPUNTINO METÀ MATTINA	Vitality	Vitality				
PRANZO	Verdure + Alimenti Kalibra® o proteine fresche	Verdure + proteine fresche	Verdure + proteine fresche + cereali integrali e legumi (3-4 volte a settimana)			Aumentare consumo di legumi e proteine vegetali di soia
MERENDA		Latticini o soia o frutta secca				Consumo di latticini
CENA	Verdure + Alimenti Kalibra® o proteine fresche	Verdure + proteine fresche			Verdure + proteine fresche + 30g pane di segale	Verdure + proteine fresche + 30 g pane di segale
GRASSI	2 cucchiaini olio EVO	2 cucchiaini olio EVO	2 cucchiaini olio EVO o frutta secca			



Supplementazione

Unicomplex Plus:

2 bustine - chetosi
1 bustina - no chetosi

Collagenum Skin Care:

1 capsula a colazione
1 capsula a cena

DHA Vita:

1 capsula a pranzo

Opzionale Drenacel-K:

1 bustina - chetosi

Opzionale Aero Relax Natur:
1 o 2 capsule al giorno



Attività Fisica

Esercizi di tonificazione muscolare mirati ad aree in cui il grasso è prevalentemente accumulato.

Raccomandazioni Generali

- Mantenere Vitality - il contenuto di leucina aiuta la stimolazione metabolica.
- Aumentare il consumo di alimenti con soia, spinaci, legumi o frutta secondo il loro contenuto in fitoestrogeni per aiutare nelle vampate di calore.
- Aumentare il consumo di prodotti lattiero-caseari e banane per il loro contenuto di triptofano per combattere l'insonnia.
- Aumentare il consumo di cereali integrali dal contenuto di vitamine del gruppo B per prevenire la caduta dei capelli.
- Acqua minerale con residuo fisso >50 mg.
- Evitare prosciutti, formaggi dal contenuto di tiamina e il consumo di caffeina o theina nel pomeriggio.



Piano
Nutrizionale
Specifico



Integratori
Specifici



Attività
Fisica
Mirata

Kalibra® Regenerative Pack 2 settimane

Ideale per 14gg di dieta da 3 pasti Kalibra®

CODICE	NOME	PORZIONI
231	Mista Omelette-Crêpe	7 porzioni
250	Penne	3 porzioni
214	Fette Morbide ai Cereali	4 porzioni
148	Barretta Croccante Gusto Cioccolato e Nocciola	5 porzioni
115	Wafer al sapore di cioccolato	5 porzioni
190	Tortilla Chips al Gusto Formaggio	4 porzioni
207	Vitality Pro Active	14 porzioni

	Integratori	PORZIONI
308	Unicomplex Plus	30 porzioni
030011	DHA vita	60 porzioni
030052	Collagenum Skin Care	60 porzioni

Regenerative Pack

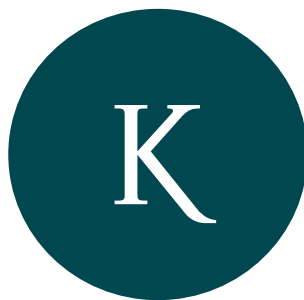
il tutto a **€ 205,00**

codice
KRP

anziché € 255,95

IN OMAGGIO
1 Shaker

Non è possibile apportare modifiche al contenuto del presente cofanetto.



Il risultato che desideri,
nel modo che fa per te

