

La **soluzione urgente**  
ai tuoi **problemi di peso**

Come tener d'occhio la salute  
senza perdere il sorriso



**DIETOSYSTEM®**  
al fianco dei migliori nutrizionisti



## Dimagrire con la Dieta Chetogenica

La **Dieta Chetogenica** è un modello dietetico ad alto contenuto di proteine e a basso contenuto di carboidrati che genera, nel nostro organismo, una reazione spontanea, chiamata **chetosi**, in grado di farci perdere peso, utilizzando i grassi come fonte di energia preservando la massa muscolare. I corpi chetonici prodotti dalla mancanza di carboidrati hanno il compito di fornire energia attraverso i grassi di deposito.

Affinchè lo stato di chetosi possa essere indotto, è necessario che i carboidrati siano ridotti al minimo.

RIDUZIONE  
DI CARBOIDRATI



INCREMENTO  
DI PROTEINE



PRODUZIONE  
DI CORPI CHETONICI

LO SAPEVI?

In Italia il 46% degli adulti  
e il 24% tra gli under 18 anni,  
è in eccesso di peso.  
Le donne mostrano  
un tasso di obesità del 10%  
e gli uomini del 12%



## I vantaggi della Dieta Chetogenica

- Rapida perdita di peso
- Assenza del senso di fame dopo 48 ore
- Assenza di stanchezza
- Miglioramento del tono muscolare
- Azione rapida sulle adiposità localizzate
- Mantenimento del peso raggiunto



### È indicata:

- Sovrappeso eccessivo
- Obesità
- Obesità lieve ma associata a:
  - Diabete tipo II
  - Ipertensione
  - Dislipidemie
  - Sindrome metabolica
  - Artropatie severe
  - Steatosi epatica non alcolica
- Chirurgia bariatrica

### È controindicata:

- Gravidanza e allattamento
- Disturbi psichiatrici
- Disturbi comportamentali
- Insufficienza renale ed epatica
- Diabete tipo I
- Infarto del miocardio

## Di esclusiva prescrizione medica

È opportuno sottoporsi a visita specialistica prima di intraprendere il percorso dietetico. La prescrizione del nutrizionista è essenziale per ritrovare un buono stato di salute.



# Quali sono i cibi della Dieta Chetogenica

## GRASSI

I grassi nella dieta chetogenica sono per lo più forniti da carne e pesce, quelli aggiunti invece, devono essere vegetali per aumentare la protezione da malattie cardiovascolari.



## PROTEINE

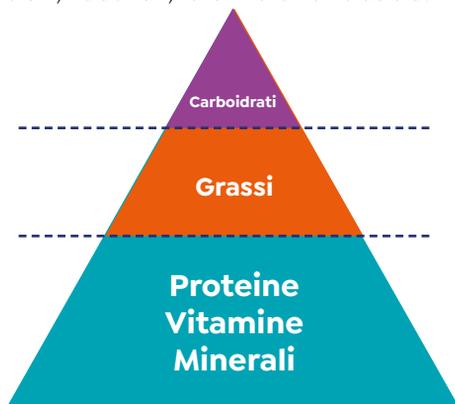
Le migliori proteine per la dieta chetogenica sono quelle derivate da carni di manzo e pollo, così come il pesce fresco e i frutti di mare. Evitare invece i prodotti industriali, tipo salumi e insaccati, le impanature. Le uova sono una ottima fonte di proteine, di vitamine e di sali minerali, che possono aiutare a variare la dieta.

## VITAMINE E MINERALI

Scegliere le verdure a basso indice glicemico perché aiutano a migliorare i livelli di glucosio e di lipidi, favorendo il controllo del peso. Preferire quindi le verdure a foglia, come spinaci, bietole e lattuga e le verdure crucifere, come broccoli, cavolo verza, cavolfiore e cavoletti di Bruxelles, e poi i fagiolini, gli asparagi, i peperoni, le melanzane, i pomodori, i cetrioli, le olive e l'avocado.

### LO SAPEVI?

Se il vegetale cresce fuori dal terreno, va bene per la chetogenica; se cresce nel terreno, contiene molti carboidrati e non è consigliato.



## Un aiuto straordinario da **PROTEONORM**<sup>®</sup>

*L'integratore proteico in grado di promuovere la chetosi*

**Proteonorm** è un integratore alimentare ad alto contenuto proteico che unitamente alla dieta personalizzata, e agli alimenti speciali a basso contenuto glucidico, garantisce una soluzione "urgente" alla perdita di peso.

Grazie alla sua completa formulazione aminoacidica di elevatissima qualità, al pool di vitamine e minerali e al basso contenuto di grassi e di zuccheri assicura la sostenibilità del trattamento dietetico.

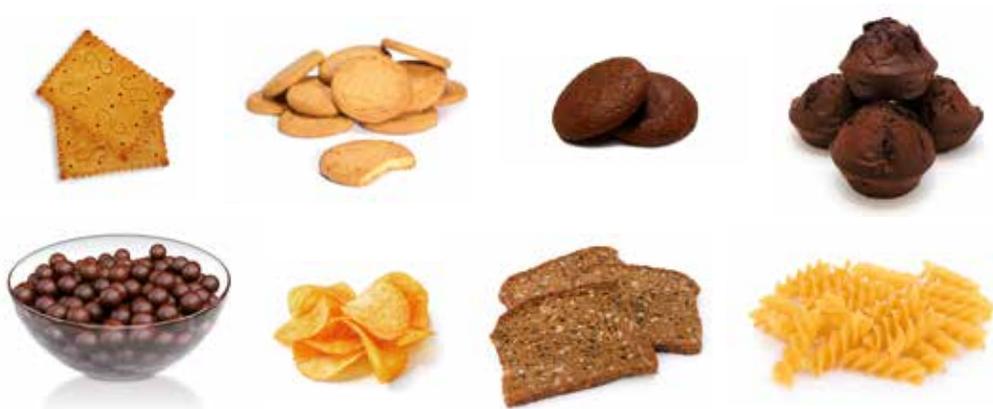


## **... e dagli alimenti speciali PROTEOFOOD**

*a basso contenuto di carboidrati e ad alto contenuto di proteine*

Dolci e salati, gli alimenti **Proteofood** possono essere integrati nella dieta chetogenica, consentendo di reintrodurre "alimenti vietati".

Tra i più rappresentativi: biscotti alla vaniglia, all'arancia, al cioccolato, brownie al cacao, wafer, barrette e ancora patatine, pane e pasta da consumare sempre su indicazioni del nutrizionista..



# La Dieta Chetogenica con **PROTEONORM**<sup>®</sup>

## DIMAGRIMENTO

Fase 1

## TRANSIZIONE

Fase 2

Fase 3

Fase 4

## MANTENIMENTO

Fase 5

Il trattamento chetogenico con **Proteonorm** prevede da 3 a 5 fasi per una complessiva durata di circa 2-3 mesi o più.

La prima fase, della durata massima di 21 giorni, è la fase cosiddetta “di attacco”. È la fase più drastica durante la quale l’organismo inizia a prendere confidenza con il nuovo modello dietetico che lo porterà ad instaurare la chetosi.

Sarà il nutrizionista a stabilire il percorso, la durata e l’apporto corretto di **Proteonorm** e degli eventuali alimenti speciali **Proteofood**, in base alle caratteristiche individuali.

Il modello dietetico prevede un’alimentazione giornaliera con:

- 1 bustina di **Proteonorm** (minimo) ai pasti e allo spuntino
- 1 portata di carne o pesce ai pasti
- 1 portata abbondante di verdure ai pasti
- 2 litri di acqua oligominerale al giorno

Le porzioni e la qualità di ogni singola pietanza saranno proposti esclusivamente dal nutrizionista.



---

## Colazione



---

## Pranzo



---

## Spuntino



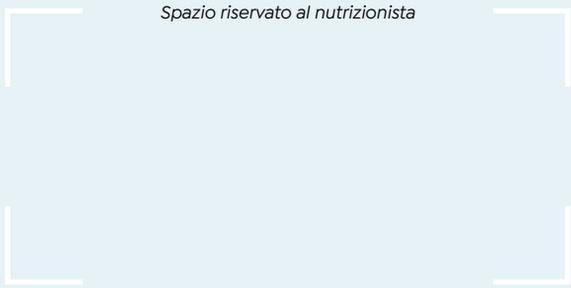
---

## Cena



Prendi un appuntamento con il **tuo nutrizionista**.  
Ti guiderà nella scelta dietetica migliore per il tuo dimagrimento.

*Spazio riservato al nutrizionista*





La **soluzione urgente**  
ai tuoi **problemi di peso**

Come tener d'occhio la salute  
senza perdere il sorriso



**DIETOSYSTEM**<sup>®</sup>  
al fianco dei migliori nutrizionisti