

Protocollo LEGGERA



GUIDA PRATICA
AL PROTOCOLLO LEGGERA:
Il dimagrimento localizzato in VLCKD
(Dieta Chetogenica) per il paziente





Gentile Paziente,
è nostro dovere innanzitutto ringraziarLa per la fiducia mostrata. Quello che sta per iniziare è un percorso composto da diverse fasi il cui fine non è la semplice ricerca dell'equilibrio del peso corporeo attraverso l'assunzione della consapevolezza dell'importanza di una sana ed equilibrata alimentazione e di un corretto stile di vita, ma un percorso volto a riequilibrare il metabolismo necessario per ripristinare un buono stato di salute e un'ottimale sensazione di benessere.

Probabilmente sarà Lei stessa/o al termine del programma, grazie alla preziosa collaborazione del Professionista che La sta seguendo, a rendersi conto di quanto sia cambiato il Suo modo di alimentarsi. Siamo consapevoli che, durante il percorso, potranno anche esserci momenti difficili dovuti ad esempio all'impossibilità di mangiare alcuni cibi appetibili ma non consentiti. Siamo però altrettanto certi che, con la giusta forza di volontà e la corretta osservanza del metodo, potrà raggiungere i risultati sperati.

Noi di Leggera ci impegniamo a metterLe a disposizione i migliori prodotti low carb che l'industria alimentare è in grado di offrire in modo da renderLe il percorso più gustoso e semplice da portare a termine.

La Guida che segue, non sostituisce in alcun modo la consulenza del Suo nutrizionista, ma oltre a descrivere il Protocollo di Riabilitazione Metabolica, Le darà alcune informazioni importanti per aderire al meglio al percorso ed evitare errori banali

Per qualsiasi dubbio che la Guida non fosse in grado di chiarire, La invitiamo sempre a contattare lo specialista che La sta seguendo. Nella speranza di non deludere le Sue aspettative, Le auguriamo un buon percorso.

Il Team LEGGERA



IL PROTOCOLLO DI RIATTIVAZIONE METABOLICA

È un'innovativa strategia nutrizionale destinata a persone in condizione di sovrappeso con o senza complicanze. Non deve essere considerata solo una dieta ma un nuovo percorso la cui finalità non è la semplice perdita di peso bensì una vera e propria correzione e riattivazione del metabolismo.

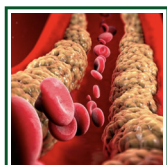
A CHI È MAGGIORMENTE INDICATO IL PROTOCOLLO?



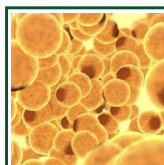
A chi vuole ricercare l'equilibrio del peso e un miglior benessere generale



A chi viene consigliato di ridurre il peso corporeo in eccesso per un miglior controllo della pressione arteriosa



A chi vuole mantenere i normali livelli di trigliceridi nel sangue assumendo alimenti poveri di grassi



A chi vuole evitare l'accumulo di grassi, anche a livello epatico, attraverso l'assunzione di alimenti poveri di grassi



A chi vuole mantenere i normali i livelli di glicemia assumendo alimenti a basso indice glicemico



A chi viene consigliato di ridurre il peso corporeo in eccesso per evitare eccessive sollecitazioni all'apparato osteoarticolare

IL PROTOCOLLO
È SUDDIVISO
IN 3 FASI

INIZIO
PERDITA PESO

OBIETTIVO
RAGGIUNTO
CIRCA 80%
VOSTRO OBIETTIVO



FASE DIMAGRIMENTO IN 2 STEP

La fase dimagrimento è quella in cui si assiste alla perdita di peso e di tessuto adiposo. Prima di illustrare come si svolge la fase dimagrimento è utile spiegare, in modo semplice e chiaro, come il corpo utilizza l'energia contenuta negli alimenti che introduciamo con la dieta.

I macronutrienti contenuti negli alimenti di cui ci cibiamo sono:



CARBOIDRATI



PROTEINE



GRASSI

In una condizione di normale alimentazione (carboidrati+proteine+grassi) i carboidrati sono la fonte energetica primaria e sono i primi ad essere utilizzati.

Va da sé, in linea generale, che se le calorie contenute negli alimenti che mangiamo sono superiori rispetto a quelle che consumiamo (metabolismo di base a riposo + attività fisica + energia necessaria a metabolizzare gli alimenti) aumenteremo di peso mentre se sono inferiori andremo incontro ad un dimagrimento. Per perdere però peso quasi esclusivamente a carico del tessuto adiposo (dimagrimento ideale) occorre un particolare regime dietetico che oltre ad un deficit calorico preveda un adeguato apporto proteico.

1

5

I principi della fase intensiva del Protocollo LEGGERA:

- **Riduzione dei carboidrati** fino a circa 20-40g/die attraverso la sostituzione degli alimenti contenenti carboidrati con integratori funzionali proteici a basso tenore glucidico studiati appositamente per questo tipo di regime dietetico. La riduzione dei carboidrati costringe l'organismo a ricavare energia dai grassi di deposito (es. addome, gambe, glutei).
- **Apporto del corretto fabbisogno proteico** attraverso gli alimenti funzionali proteici che, grazie al loro contenuto in aminoacidi essenziali (proteine del latte, dell'uovo, della soia e del pisello) mantengono integra la massa muscolare durante il dimagrimento. Per questo motivo non bisogna mai saltare i pasti e occorre sempre assumere il corretto numero di alimenti proteici suggerito dallo specialista.
- **Riduzione dei lipidi** l'apporto di grassi va ridotto ma mai eliminato. I grassi cosiddetti "buoni" come ad esempio l'olio extravergine di oliva, sono importanti anche durante il protocollo di riabilitazione metabolica.
- **Consumo delle verdure autorizzate** per garantire l'apporto di fibre e favorire il buon transito intestinale.
- **Adeguate integrazione con un multivitaminico** (es. VITAMINE E MINERALI LINEADICIOTTO) necessaria per la corretta integrazione di sali minerali e vitamine.

La riduzione dei carboidrati obbliga l'organismo al cambio di "carburante" passando dagli zuccheri ai grassi. L'uomo può essere considerato una macchina a doppio carburante esattamente come le automobili bi-fuel (es. benzina e gas). Non introducendo o comunque limitando drasticamente l'introito del carburante primario (i carboidrati) esso si adatta a consumare quello secondario (i grassi). Questa fase di shift metabolico, chiamata keto-adattamento, può provocare in alcuni casi qualche piccolo effetto collaterale (mal di testa, astenia).



I VANTAGGI DELLA FASE DIMAGRIMENTO

- **Perdita di peso e sensazione di benessere.** L'effetto della chetosi controllata fornisce dinamismo ed energia che, abbinato alla perdita visibile di peso e centimetri, dà grande motivazione ed adesione al trattamento.
- **Assenza di fame dopo 2-3 giorni.** Effetto legato ai chetoni.
- **Niente da pesare.** Gli alimenti funzionali proteici sono già porzionati e contengono le quantità di proteine e carboidrati richiesti.
- **Protezione della massa muscolare** grazie all'apporto ottimale di proteine di alta qualità contenute negli alimenti funzionali.
- **Tonicità della pelle e dimagrimento armonico.**
- **Percorso semplice e flessibile.**
- **Aggressione finalizzata alla massa grassa.**



ESEMPIO DI SCHEMA DIETETICO FASE DIMAGRIMENTO

COLAZIONE



- The o caffè (non zuccherati) + 1 alimento funzionale proteico LEGGERA (es. 3 biscottini oppure 1 plumcake)
- 1 bustina di Vitamine e Minerali

SPUNTINO



- 1 alimento funzionale proteico LEGGERA (es. dessert pronto)

PRANZO



- 1 alimento funzionale proteico LEGGERA (es. pane a fette)
- Verdure consentite
- 1 bustina di Vitamine e Minerali

MERENDA



- 1 alimento funzionale proteico LEGGERA (es. barretta)

CENA



- 1 alimento funzionale proteico LEGGERA (es. vellutata)
- Verdure consentite

VERDURE CONSENTITE

• **Verdure non amidacee (a volontà):** verdure a foglie (lattuga, valeriana, insalata belga, rucola, cicoria, indivia, scarola, ecc), biette, broccoli, cardi, cavolfiore, cavolo, cavolo broccolo, cavolo verde ramoso, cavolo cappuccio, cavolo cinese, cetriolo, cime di rapa, fiori di zucca, finocchio, funghi (champignon, ovuli, porcini), germogli di soia, peperoni verdi, ravanello, radicchio rosso e verde, sedano, spinaci, zucchine.

Se l'approccio STEP 1 non potesse essere praticato (per questioni lavorative o sociali) si può optare per la versione STEP 2 ossia la sostituzione (a pranzo o a cena) del prodotto funzionale proteico con 150-180 g di carne o 200-250 g di pesce.



PREPARAZIONE DEGLI ALIMENTI “FRESCHI”

CARNE, PESCE, UOVA

- **Ai ferri, al vapore o alla piastra** con l'aggiunta dei condimenti ammessi
- **Le carni** devono essere consumate prive di pelle e di grasso visibile
- **Il pesce e la carne** possono essere freschi o surgelati
- **Le uova** possono essere cotte alla coque, sode, come omelette, strapazzate, in camicia, ecc.

VERDURE

- **In insalata** con l'aggiunta dei condimenti ammessi
- **Alla griglia**
- **Al vapore**
- **Saltate in padella**, con aromi e spezie di vostro gradimento e se necessario con l'aggiunta di brodo vegetale

CONDIMENTI, BEVANDE, DOLCIFICANTI

CONDIMENTI AMMESSI

- **Erbe aromatiche** (prezzemolo, basilico, origano, salvia, timo, rosmarino, ecc.).
- **Spezie e aromi** (pepe, peperoncino, zafferano, curry, curcuma, cumino, cannella, ecc.)
- **Olio extravergine di oliva**
- **Sale**
- **Dado**
- **Aceto di vino o di mele**
- **1 Succo di limone** (qualche goccia)

BEVANDE AMMESSE

- **Acqua:** l'assunzione del corretto quantitativo di acqua (MINIMO 2 litri al giorno) è strategico ai fini del vostro dimagrimento e del vostro benessere
- **The** (nero, verde, bianco, al gelsomino, deteinato, ecc.)
- **Caffè** (normale oppure decaffeinato senza aggiunta di latte)

DOLCIFICANTI AMMESSI

- **Tutti i dolcificanti in compresse senza tracce di carboidrati**, esempio: aspartame, xilitolo, stevia, ecc... (sull'etichetta ci deve essere scritto 0 carboidrati)



CONDIMENTI VIETATI

- **Aceto balsamico**
- **Salse** di qualsiasi genere

BEVANDE VIETATE

- **Latte**
- **Alcolici e vino**
- **Bibite gassate e zuccherate**, tisane o infusi dolci
- **Succhi di frutta**
- **Caffè d'orzo e al ginseng**
- **The o tisane zuccherate o contenenti frutta**

DOLCIFICANTI VIETATI

- **Dolcificanti in bustine** contenenti: lattosio, fruttosio, saccarosio, maltosio, ecc.



ATTENZIONE AI PICCOLI ERRORI ALIMENTARI

- **Assunzione di farmaci contenenti zuccheri** (saccarosio, fruttosio, glucosio, lattosio, maltosio, miele, ecc.) in particolare sciroppi, bustine, compresse effervescenti
- **Assunzione di farmaci contenenti alcol:** estratti fluidi, tinture madri, ecc.
- **Alimenti confezionati** (es. hamburger) che potrebbero contenere pane o farine
- **Caffè dalla macchinetta che eroga zucchero**
- **Caramelle o gomme da masticare** apparentemente senza zucchero (controllare attentamente le etichette e verificare che contengano solo polioli)
- **Eccesso di verdure non ammesse**



Ricordarsi di bere almeno 2 litri di acqua al giorno, anche sotto forma di the, tisane o infusi non zuccherati



COME UTILIZZARE CORRETTAMENTE GLI ALIMENTI FUNZIONALI PROTEICI

Tutte le specialità alimentari contengono il corretto quantitativo di proteine nobili, un basso tenore di carboidrati e sono studiate appositamente per il protocollo di riabilitazione metabolica. Alcuni prodotti sono da ricostituire (bevande, budini, vellutate ed omelette) mentre la maggior parte sono pronti all'uso (biscotti, plumcake, barrette, wafer, cracker, pane ecc.).

Tra questi ultimi, il sandwich sia preparato come un panino sia scaldato come un toast, dà il meglio se farcito con 1-2 fette di affettato magro es. prosciutto cotto (solo se si è nello STEP 2). Occorre sempre assumere il numero di alimenti giornaliero prescritto dal vostro specialista ed evitare di saltare i pasti. È consigliabile sempre tenere a portata di mano un prodotto pronto (es. pane o cracker) in caso non riusciate in viaggio o sul lavoro, a pranzare per un imprevisto. Pur essendo ogni prodotto meglio collocabile in un particolare momento della giornata (alcuni più indicati per la colazione, altri per uno spuntino e altri ancora per il pasto principale) si possono considerare pressoché equivalenti e interscambiabili, rendendo il programma flessibile e semplice da seguire.

L'unica precauzione è quella di non abbinare, all'interno della stessa giornata, più prodotti col simbolo "ONE DAY"; a causa del loro contenuto di carboidrati leggermente più alto rispetto agli altri, il loro consumo è consentito solo 1 volta al giorno.



I prodotti contrassegnati con questo simbolo possono essere consumati massimo 1 porzione al giorno



Gli alimenti di accompagnamento (gelatine, crema spalmabile, panatura e mousse di formaggio) non sono considerati pasti proteici,

ma un gradevole accompagnamento ipocalorico per rendere più gustose le tostine o le fette di pane o per soddisfare la voglia di dolce.

COSA FARE IN CASO DI:

• MAL DI TESTA

Potrebbe manifestarsi nei primi 2-3 giorni dall'inizio della dieta: chiedete consiglio al vostro Specialista per l'eventuale assunzione di un analgesico che non contenga zuccheri.

• ALITOSI

È un piccolo inconveniente a dimostrazione che si sta rispettando perfettamente il protocollo dietetico: chiedete consiglio al vostro Specialista per attenuarne il disagio o utilizzate uno spray per l'alito ovviamente privo di zuccheri (leggete attentamente le etichette).

• FAME PERSISTENTE

Nel caso di fame, potete assumere, in aggiunta, nel corso della giornata: 1 alimento funzionale proteico ad esclusione di pane, cracker, pasta e biscowafer. Se la sensazione di fame è eccessiva e persiste per oltre 5 giorni, chiedete consiglio al vostro Specialista.

• CRAMPI

Verificate con il vostro Specialista la necessaria integrazione di sali minerali. Se viene utilizzato nel modo corretto l'integratore Vitamine e minerali è pressoché impossibile incorrere in una carenza di sali minerali. Mantenete l'attività fisica svolta abitualmente senza incrementarla.

• STITICHEZZA

Stitichezza durante la dieta: attenzione all'idratazione, assumete almeno 2 litri di acqua al giorno. Chiedete consiglio al vostro Specialista se i sintomi persistono.

• DIARREA

Molto rara, è dovuta in genere al cambio repentino delle abitudini alimentari. Chiedete consiglio al vostro Specialista.

COME COMPORTARSI QUANDO SI È A PRANZO/CENA FUORI CASA

In caso di pranzo o cena al ristorante, durante il vostro percorso di dimagrimento in fase intensiva, potrete gestire la vostra alimentazione, senza rischio di compromettere i risultati raggiunti, ordinando carne (bistecca ai ferri, filetto alla griglia, petto di pollo alla griglia, costata fiorentina, carpaccio crudo) o pesce (grigliato, al forno, a vapore, al cartoccio, crudo) con contorno di verdure grigliate, preferibilmente fra quelle autorizzate (le zucchine grigliate si trovano facilmente in quasi tutti i ristoranti), un'insalata verde da condire oppure un pugno di spinaci non conditi.



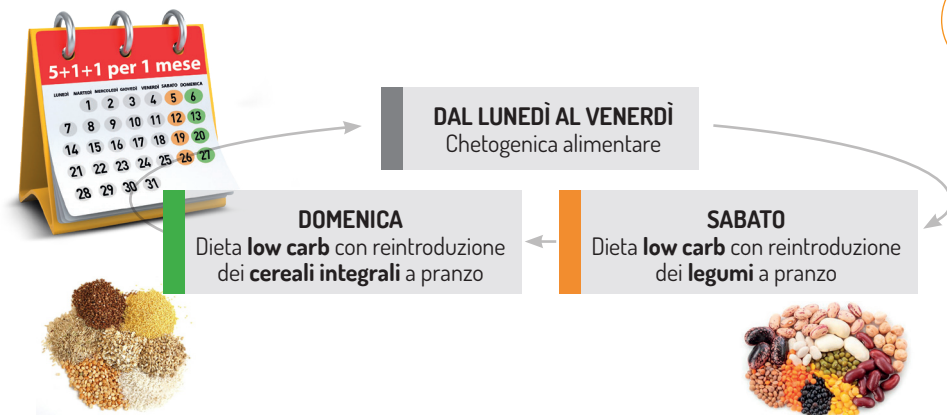
FASE DI TRANSIZIONE

La **fase di transizione** è probabilmente la tappa più importante e delicata dell'intero protocollo che, se ben condotta, può garantire i risultati ottenuti nel lungo termine. Lo scopo della fase di transizione è quello di iniziare a reintrodurre i carboidrati gradualmente evitando la ripresa di peso e mantenendo "l'onda metabolica" costruita durante la fase intensiva.

È strutturata in modo molto semplice ed è facile da seguire. Durante il primo mese, successivo alla fase dimagrimento, lo schema dietetico prevede all'interno della settimana alcuni giorni molto simili alla fase appena conclusa (basso contenuto di glucidi) e altri giorni con la presenza dei carboidrati a pranzo.

È un approccio con un solido razionale poiché dopo un periodo prolungato con pochi carboidrati aggiungerne troppi e subito porterebbe facilmente a processi di lipogenesi (produzione di tessuto adiposo) e ad una ripresa ponderale.

Possiamo così schematizzare la fase di transizione:



- 5 giorni consecutivi di dieta chetogenica alimentare (es. dal lunedì al venerdì)
- 1 giorno low carb con legumi a pranzo (es. sabato)
- 1 giorno low carb con cereali integrali a pranzo (es. domenica)
- 5 giorni consecutivi di chetogenica alimentare e così via con una nuova cicizzazione.



SCHEMA DI DIETA CHETOGENICA ALIMENTARE

5 GIORNI

COLAZIONE



- The o caffè (non zuccherati)
- 1 alimento funzionale proteico LEGGERA (es. pancake) oppure 170 g di yogurt greco total 0 oppure 2 uova strapazzate
- 1 bustina di Vitamine e Minerali

SPUNTINO



- 1 alimento funzionale proteico LEGGERA (es. chips barbecue)

PRANZO



- 1 alimento funzionale proteico LEGGERA (es. risotto con funghi) oppure 120 g di carne o 150 g di pesce
- Verdure consentite

MERENDA



- 30 g di frutta secca oppure
- 1 alimento funzionale proteico LEGGERA

CENA



- 150 g di carne o 180 g di pesce
- Verdure consentite

VERDURE CONSENTITE

- **Verdure non amidacee (a volontà):** verdure a foglie (lattuga, valeriana, insalata belga, rucola, cicoria, indivia, scarola, ecc), biette, broccoli, cardi, cavolfiore, cavolo, cavolo broccolo, cavolo verde ramoso, cavolo cappuccio, cavolo cinese, cetriolo, cime di rapa, fiori di zucca, finocchio, funghi (champignon, ovuli, porcini), germogli di soia, peperoni verdi, ravanello, radicchio rosso e verde, sedano, spinaci, zucchine.
- **Verdure amidacee (massimo 200 g al giorno):** asparagi, melanzane, carciofi, cavolini di Bruxelles, fagiolini, pomodori, peperoni rossi e gialli, rape, tarassaco, zucca gialla.

*si riferisce al prodotto secco

SCHEMA DI DIETA LOW CARB CON INTRODUZIONE DEI LEGUMI

1 GIORNO

FASE DI TRANSIZIONE

COLAZIONE



- The o caffè (non zuccherati)
- 1 alimento funzionale proteico LEGGERA (es. 1 croissant) oppure 170 g di yogurt greco total 0 oppure 2 uova strapazzate
- 1 bustina di Vitamine e Minerali

SPUNTINO



- 1 alimento funzionale proteico LEGGERA (es. biscotti ai frutti rossi)

PRANZO



- 100 g di legumi*
- Verdure consentite

MERENDA



- 30 g di frutta secca

CENA



- 2 uova oppure 70 g di formaggio tipo Grana Padano
- Verdure consentite

2

13

VERDURE CONSENTITE

- **Verdure non amidacee (a volontà):** verdure a foglie (lattuga, valeriana, insalata belga, rucola, cicoria, indivia, scarola, ecc), biette, broccoli, cardi, cavolfiore, cavolo, cavolo broccolo, cavolo verde ramoso, cavolo cappuccio, cavolo cinese, cetriolo, cime di rapa, fiori di zucca, finocchio, funghi (champignon, ovuli, porcini), germogli di soia, peperoni verdi, ravenello, radicchio rosso e verde, sedano, spinaci, zucchine.
- **Verdure amidacee (massimo 200 g al giorno):** asparagi, melanzane, carciofi, cavolini di Bruxelles, fagiolini, pomodori, peperoni rossi e gialli, rape, tarassaco, zucca gialla.

*si riferisce al prodotto secco

SCHEMA DI DIETA LOW CARB CON
INTRODUZIONE DEI CEREALI INTEGRALI

1 GIORNO

COLAZIONE



- The o caffè (non zuccherati)
- 1 alimento funzionale proteico LEGGERA (es. brownie)
- 100 ml di latte scremato
- 1 bustina di Vitamine e Minerali

SPUNTINO



- 1 alimento funzionale proteico LEGGERA (es. wafer alla vaniglia)

PRANZO



- 70 g di cereali
- Verdure consentite

MERENDA



- 40 g di frutta secca

CENA



- 150 g di carne o 200 g di pesce oppure 1 alimento funzionale proteico LEGGERA (es. vellutata)
- Verdure consentite

VERDURE CONSENTITE

- **Verdure non amidacee (a volontà):** verdure a foglie (lattuga, valeriana, insalata belga, rucola, cicoria, indivia, scarola, ecc), biette, broccoli, cardi, cavolfiore, cavolo, cavolo broccolo, cavolo verde ramoso, cavolo cappuccio, cavolo cinese, cetriolo, cime di rapa, fiori di zucca, finocchio, funghi (champignon, ovuli, porcini), germogli di soia, peperoni verdi, ravanello, radicchio rosso e verde, sedano, spinaci, zucchine.
- **Verdure amidacee (massimo 200 g al giorno):** asparagi, melanzane, carciofi, cavolini di Bruxelles, fagiolini, pomodori, peperoni rossi e gialli, rape, tarassaco, zucca gialla.

È consigliabile variare ogni giorno gli alimenti (sia quelli freschi sia i sostituti del pasto) in modo da rendere la dieta variegata e mai monotona. Durante il primo mese è consigliabile consumare la frutta in quantità limitata e dopo un'abbondante porzione verdure. In ogni caso è da preferire la frutta a più basso tenore zuccherino (frutti di bosco, mirtilli, mela).



FASE MANTENIMENTO



Durante la fase di transizione e, successivamente, durante il mantenimento è fortemente raccomandato un programma personalizzato di attività fisica.



La dieta di mantenimento verrà impostata dal vostro nutrizionista su misura per voi ma alcune regole generali valgono per ciascun individuo ad esempio:

- **Concentrare l'alimentazione nella prima parte della giornata.**

Colazione, spuntino del mattino e pranzo insieme devono contenere circa il 65% dell'apporto energetico giornaliero.

- **Mantenere sempre una ciclizzazione calorica.**

Conservare l'abitudine di seguire, un paio di giorni alla settimana, un'alimentazione più leggera in termini di calorie e carboidrati.

- **Non saltare mai i pasti.**

Avere sempre a portata di mano, in caso di emergenza, un alimento funzionale proteico.

- **Prediligere frutta e verdura di stagione.**

- **Prediligere, come fonte proteica, pesce, legumi e carni bianche.**

- **Bere almeno 2 litri di acqua al giorno.**

- **Seguire un programma di attività fisica personalizzata.**



Protocollo LEGGERA



Lineadiciotto® srl
via Tanagro,12 - 84132 Salerno



protocolloleggera.it



protocolloleggera@lineadiciotto.it



089 9355171



375 556 92 08 (solo messaggi)



iscriviti al gruppo



LINEADICIOTTO®
HEALTING THINGS