

Trattamento KBioN

Dieta del sondino senza il sondino

Protocollo del Dott. Aldo ALessi

PREMESSA: Questo trattamento, **una liposuzione proteica che sfrutta la potenza della chetogenesi per bruciare i grassi**, va intrapreso se volete perdere molto peso velocemente e non va protratto oltre i 10 giorni. Si può ripeterlo una volta dopo 20 giorni. Prima di iniziare è consigliato sentire il parere del proprio medico curante, o comunque chiedergli: "in funzione del mio stato di salute posso fare una dieta proteica per 10 giorni?". Per qualsiasi esigenza non esitate a contattarci saremo lieti di darvi tutte le informazioni in tempi rapidissimi.

OBIETTIVO: perdita di circa il 10-12% del proprio peso consumando la sola massa grassa

DURATA: 10 giorni

NOTE: Assumere durante il trattamento **2 capsule di Probiotici due volte al giorno** (in tot. 4 al dì).

PREPARAZIONE



Colazione:

- ♦ Caffè (no quello solubile) o Tè o Tisana o Infuso senza zucchero
- ♦ 2 o più Bustine KBioN (vedi tabella in basso)

Metà Mattina:

- ♦ 1 o più Bustine KBioN (vedi tabella in basso)

Pranzo :

- ♦ 2 o più Bustine KBioN (vedi tabella in basso)
- ♦ Contorno di Verdure (**IMPORTANTE:** Insaporire con sale per integrare i minerali. Poco per gli ipertesi)

Merenda:

- ♦ 1 o più Bustine KBioN (vedi tabella in basso)

Cena:

- ♦ 2 o più Bustine KBioN (vedi tabella in basso)
- ♦ Contorno di Verdure (**IMPORTANTE:** Insaporire con sale per integrare i minerali. Poco per gli ipertesi)

ELENCO DI ALIMENTI E PIETANZE AMMESSI NELLA DIETA

Bevande consigliate:

- ♦ Acqua liscia o frizzante a volontà, Tè, Tisane, infusioni o Caffè (no quello solubile) a volontà ma senza zucchero.
- ♦ Le bevande light sono poco consigliate.

Contorno di verdure crude, bollite, al vapore o grigliate:

- ◆ Fino a 200 gr:
Asparagi, Melanzane, Bietole, Broccoli, Sedano, Funghi, Cavolfiore, Ravanelli, Crescione, Cetrioli, Insalata Verde, Indivia, Spinaci, Finocchi, Radicchio, Soia, Cardi, Peperoni Verdi, Rucola, Verza.
- ◆ Fino a 100 gr. :
Carciofi, Cavolo, Cavoletti Bruxelles, Zucca, Zucchine, Fagiolini, Rape, Porri, Peperoni rossi, Pomodori.

Condimenti:

- ◆ Olio extravergine 2 cucchiaini al dì a crudo.
- ◆ 1 cucchiaino di aceto e/o succo di limone.
- ◆ Sale e pepe a volontà. Aromi, Spezie, erbe fini a volontà.
- ◆ **Insaporire con sale per integrare i minerali, poco per gli ipertesi, tutte le pietanze cucinate e crude.**

Varie:

- ◆ Una tolleranza di più o meno 1 bustina di KBioN al giorno, se saltuaria, non è significativa.
- ◆ Per i soggetti trattati che soffrono di gastrite si consiglia l'uso di un gastroprotettore.
- ◆ Per i soggetti trattati che soffrono di stitichezza si consiglia l'uso di un lassativo colloidale.

Tabella per la determinazione del numero di bustine KBioN da consumare al giorno

Il suo peso prima del trattamento	Sesso	Bustine al Giorno
50-60 kg	Donne	7.5
	Uomini	9.5
60-70 kg	Donne	9
	Uomini	11
70-80 kg	Donne	10
	Uomini	12.5
80-90 kg	Donne	11.5
	Uomini	14.5
90-100 kg	Donne	13
	Uomini	16
100-110 kg	Donne	14
	Uomini	17.5
110-120 kg	Donne	15.5
	Uomini	19.5
120-130 kg	Donne	17.5
	Uomini	21.5

Il rispetto delle indicazioni sopra riportate è fondamentale per il buon esito del trattamento.