

# DIETA VERY LOW CALORY

## Medicina estetica

### INFORMAZIONI RELATIVE ALLA DIETA A RIDOTTISSIMO CONTENUTO CALORICO

Le novità in campo dietologico sono sempre presenti, ma questa in particolare rappresenta una grossa opportunità di controllare il proprio peso con l'assistenza medica e di ridurre drasticamente i propri chili in pochissimo tempo senza che si verifichino danni all'organismo come nei casi in cui una fa da se' o segue la dieta di un giornale.

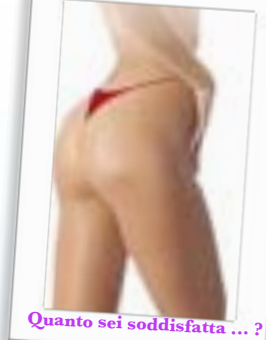
Le very low calory diets son diete che hanno già utilizzato molti divi di Hollywood e non sorprende che vengano così spesso utilizzate perché veloci, sicure e molto comode perché sfruttano dei nostri peculiari meccanismi interni che ci permettono di scendere di peso innescando una veloce lipolisi endogena che non ha pari nemmeno con i farmaci.

*Cos'è la Dieta a ridottissimo contenuto calorico (v.l.c.d.) ?*

**E' un modo di alimentarsi in condizione controllata con un introito calorico che va da 500 a 800 Kcal.**



La professionalità è importante !



Quanto sei soddisfatta ... ?



Qualche problemino ... ?



Ti misuri ... ?

**Tale contenuto calorico prevede una integrazione aminoacidica o proteica e una riduzione obbligata dell'assunzione di zuccheri amidi glucidi.**

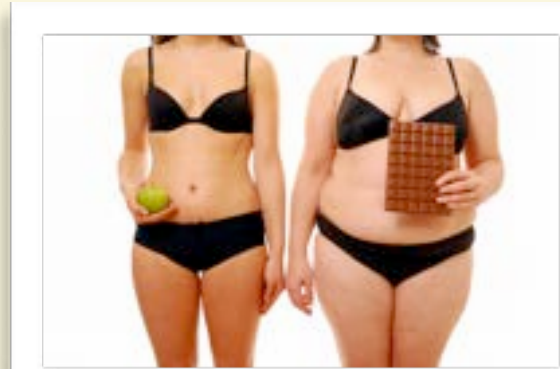
*Perche' alcuni alimenti inizialmente sono totalmente esclusi ?*

**La dieta si basa su un meccanismo fondamentale presente nel ciclo di metabolizzazione e genesi energetica che e' presente nel nostro corpo.**

**La chetosi o chetogenesi si genera nel nostro metabolismo in condizioni particolari se osserviamo certe semplici regole.**

**Il corpo se non assume zuccheri in maniera esagerata puo' essere indotto a preferire come combustibile anziche' i glucidi i trigliceridi, cioe' i nostri stessi grassi che funzionano da carburante per produrre energia.**

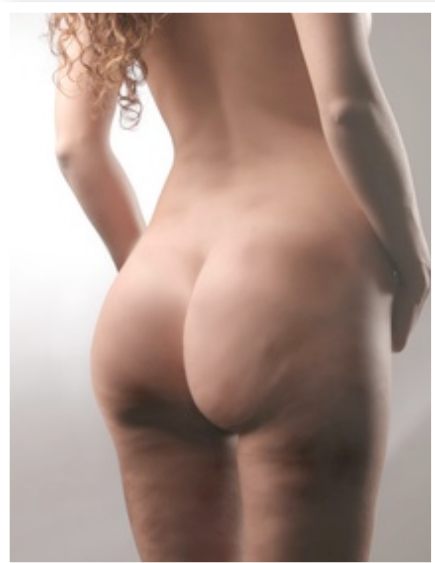
**La chetosi si riesce ad ottenere quando l'apporto glucidico non supera i 50 g al**



**Il confrontarsi ...**



**... e il pesarsi sono azioni importanti !**



**Il grasso si scioglie da solo anche durante il riposo !**

*La professionalita' e' importante !*

**giorno. Cio' provoca un abbassamento dell'insulina mentre l'apporto esogeno di amminoacidi induce un aumento di glucagone che, per i loro effetti sul metabolismo lipidico, promuovono un'aumentata lipolisi dai tessuti adiposi.**

*Che cos'e' la chetosi ?*

**La chetosi e' uno stato particolare che induciamo nel nostro corpo con un'alimentazione controllata sotto tutela medica per far si che al posto degli zuccheri ,che introduciamo in maniera ridotta, vengano utilizzati come fonte di energia i nostri stessi grassi. Questi una volta metabolizzati generano alcuni prodotti, l'acido acetilacetico e l'acido idrossibutirrico acetone. Lo stato di**

chetosi viene mantenuto e favorito fintanto che non viene apportata una elevata quantità di zuccheri.

*A cosa serve il meccanismo della chetosi ?*

Tale meccanismo è il nostro “farmaco” “brucia grassi che ci permette di sciogliere finché vogliamo i nostri grassi anche se fossimo seduti comodamente in poltrona.

Tale meccanismo indotto inoltre viene sfruttato per altri specifici effetti.

Un effetto tipico della chetosi è quello di dare una prontezza mentale inusuale

e anche un certo effetto antidepressivo. Si sperimenta una certa euforia e un aumento delle facoltà mentali.

Un effetto anoressizzante (cancellazione del senso di fame) si ottiene spontaneamente perché dopo 2 o tre giorni l'effetto sull'ipotalamo genera questa risposta spontaneamente.

*Chi può seguire questa dieta ?*

È principalmente consigliata a chi ha un BMI superiore a 30, ma può effettuarla anche chi è in sovrappeso (BMI tra 25 e 30) e vuole perdere qualche chilo superfluo in una maniera particolarmente veloce senza incorrere in danni fisici.

È un trattamento consigliato a chi ha un'obesità associata a fattori di rischio come diabete, ipertensione, cardiopatia, dislipidemia ecc...

È indicata in chi ha un peso eccessivo e ha problemi all'apparato locomotore, come dolori o artrosi di anca e ginocchio.

È indicato durante il climaterio. La menopausa infatti spesso induce un incontrollabile aumento del peso corporeo.

In chi ha cellulite è un ottimo complemento di trattamento.

Post gravidanza se il peso residuo è eccessivo si può scendere dei chili superflui.

È un presidio utile quando necessita una consistente riduzione di peso pre operatorio.

*La Dieta prevede farmaci ?*

No. Assolutamente la dieta è naturale e sfrutta l'unico farmaco che è in noi: i corpi chetonici, che naturalmente ci liberano dal senso di fame dopo due o tre giorni e ci danno una piacevole prontezza mentale e euforia.

*La Dieta prevede integrazioni ?*

Sì, sono obbligatorie o strettamente consigliate delle integrazioni proteiche o aminoacidiche, che ci servono per evitare che durante la chetosi il corpo stesso consumi le nostre stesse proteine disponibili cioè i muscoli che invece dobbiamo conservare integri.

Se non integriamo con proteine il calo ponderale sfrutterà purtroppo anche i nostri muscoli come fonte di energia e così finita la dieta saremo peggiorati nella configurazione corporea perché potremmo essere più leggeri ma non meno grassi.

Con l'integrazione di aminoacidi selezionati e di alto Indice Chimico e di buon

Coefficiente d'Uso Digestivo, l'apporto e la digeribilità delle proteine è assicurato in maniera opportuna.



I tuoi vestiti ti calzeranno nuovamente ... !

La professionalità è importante !



In parte la dieta puo' anche essere iperproteica ma la digeribilita' delle proteine alimentari e' minore cosi' come e' piu' alto il loro valore calorico nel contesto alimentare.

Necessitano anche un complesso vitaminico e l'apporto bilanciato dei Sali.

*Che vantaggi mi posso attendere da una Dieta iperproteica ?*

Posso ottenere una consistente riduzione della massa grassa di circa 5 kg in 10 gg oltre alla sensibile riduzione volumetrica del corpo.

La dieta e' semplice da seguire e non prevede farmaci di alcun tipo.

Ottingo una totale scomparsa del senso di fame dopo 2-3 gg dall'inizio per effetto diretto della chetosi

... sul centro ipotalamico. Cio' mi permette di mantenere un'alimentazione marcatamente ipocalorica senza l'ausilio di nessun farmaco.

L'apporto di proteine o

aminoacidi mi permette di non intaccare la massa magra. La riduzione di peso avviene essenzialmente a spese della massa grassa e della cellulite.

L'effetto psicotonico, unito all'evidenza e rapidita' del



risultato mi danno la necessaria determinazione a proseguire nei miei intenti di correzione dl peso.

La riduzione del volume addominale per la scomparsa della distensione gassosa e la migliore tonicita' cutanea appare ancor prima delle modificazioni della silhouette.

*Controindicazioni.*

Prima di seguire la dieta il medico Vi chiederà di effettuare un semplice esame del sangue per testare l'efficienza del vostro metabolismo.

E' altresì importante la raccolta da parte del medico dell'anamnesi per escludere chi presenta le seguenti patologie : Diabete insulino dipendente, insufficienza renale, insufficienza epatica, malattie cardiache e cerebrali importanti e su base vascolare, malattie del sangue, tumori, disordini comportamentali, psicosi, disturbi del comportamento alimentare ( anoressia, bulimia, ), tossicodipendenza, alcoolismo, gravidanza, allattamento.

*La professionalita' e' importante !*

**Controindicazioni relative sono :** gotta, iperuricemia, calcoli renali, calcolosi della colecisti nota , diabete non insulino dipendente in fase di scompenso, ipokaliemia severa non controllata, ipertesi in terapia con diuretici ( la terapia viene variata momentaneamente ), bimbi e adolescenti in fase di crescita.

*Cosa mi puo' succedere ?*

**L'alito in genere diventa acetonemico ed e' la conferma che si e' nella fase chetotica del trattamento, cio' e' positivo, Si puo' correggere con spray per l'alito senza zucchero.**

**Stipsi puo' manifestarsi per la variazione alimentare, e' sufficiente bere molto di piu' e assumere fibre come indicato nella dieta.**

**Cefalea, puo' comparire all'inizio del trattamento, e' transitoria e non deve allarmare perche' e' dovuta alla comparsa dei corpi chetonici di cui il cervello si nutre in sostituzione degli zuccheri, si puo' assumere un qualsiasi antalgico al bisogno.**

**Crampi, nausea, vertigini, stanchezza, sono dovuti non al calo di zuccheri ma bensì al calo di potassio, e' consigliabile salare di piu' i cibi e assumere un integratore mirato per i sali.**

**Modificazioni delle mestruazioni si possono verificare poiche' vi e' un nuovo equilibrio endocrino, il disturbo e' passeggero.**

**Fame e' possibile compaia nelle prime 72 ore prima dell'adattamento alla chetosi dell'ipotalamo, e' sufficiente attendere un giorno e assumere piu' vegetali.**



**Sensazioni di freddo, pelle secca, perdita di capelli, si verifica se l'apporto vitaminico ed idrico consigliato non e' rispettato.**

**La socialita' e' un po' ostacolata.**

**Difficolta' a seguire correttamente le dieta nelle prime 72 ore.**

*E' necessario fare dei controlli ?*

**Si, dopo circa 15 gg e' consigliabile verificare l'assetto ematochimico in accordo con il vostro medico durante uno dei frequenti controlli peso / salute che Vi proporra'.**

*Quanto dura il trattamento ?*

**La dieta dura come minimo 15 – 20 gg nella fase di abolizione glicidica e iperproteica, la fase successiva e' di ugual durata e prevede la reintroduzione graduale dei glicidi come quelli contenuti nei legumi, pane, pasta,**



**patate, frutta e cosi' via fino alla riconquista della propria alimentazione che puo' comunque essere controllata come apporto calorico anche in questa fase.**

*Dopo la dieta.*

DIETA VLCD

# Medicina estetica



**Dopo il periodo di restrizione calorica sarò più magro/a in un tempo molto breve e non avrò perso massa muscolare ma solo il grasso.**

*Durata dei risultati della Dieta vlcd (very low calory Diet)*

**I risultati sono permanenti e non si riprendono i chili persi a differenza delle diete da giornale mal condotte o "fai da te".**

*Quanto dura la Dieta ?*

**Da 40 giorni a due mesi, con un consistente calo di massa grassa. Tale periodo può essere prolungato dal medico in caso di severa obesità'.**

*Quale età per seguire la Dieta ?*

**Non ci sono limiti se non l'adolescenza e la senescenza con scompenso d'organo.**



**Il costo della dieta è'  
10,00 € ( in offerta)  
la visita 70,00 euro.  
I pasti iniziali sono un  
costo a parte.**



**Gentile cliente i pagamenti accettati in questa struttura sono i seguenti ...**

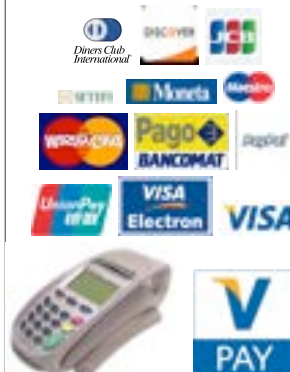
**In contanti fino a mille euro**



**Con assegno**



**Con POS**



**Con cellulare e tecnologia NFC**

