

COS'È LA DIETA CHETOGENICA?

Una strategia per tornare in forma dopo l'estate, fino a 4 kg in meno in due settimane

La parola dieta deriva dal greco "diata" e vuol dire letteralmente "modo di vivere". Fare una dieta non significa smettere di mangiare o eliminare completamente determinati cibi dalla propria tavola, ma imparare a mangiare nel modo giusto, scegliendo i corretti abbinamenti e le giuste porzioni per ritrovare l'armonia con il proprio corpo. La scelta del trattamento dietetico deve essere appropriata e personalizzata per ogni soggetto, poiché spesso gli insuccessi terapeutici dell'obesità e del sovrappeso sono da attribuire proprio alla dieta stessa. Inoltre, una corretta prescrizione deve tenere conto dell'adesione del paziente allo schema proposto: spesso la richiesta di pesare e dosare tutti gli alimenti risulta difficile da seguire se si è fuori casa.

Con tali premesse è possibile perdere la costanza e la motivazione, riacquistando velocemente i pochi chili persi. La dieta chetogenica nasce proprio come una strategia

dietetica alternativa che si pone come obiettivo il superamento di alcuni limiti presenti nella maggior parte delle diete tradizionali.

Essa porta ad un rapido dimagrimento dovuto ad un fenomeno fisiologico detto chetosi ed ha una funzione di "liposuzione alimentare", ossia scioglie il grasso localizzato come nel caso delle adiposità accumulate su cosce e glutei, tipicamente femminili o sull'addome, tipicamente maschili. La dieta chetogenica è una dieta normoproteica (non iperproteica!), ipocalorica e ipoglicidica: si basa su un introito prevalentemente proteico e lipidico, con una drastica diminuzione dei carboidrati a meno di 50g al giorno.

Vengono bruciati i grassi (trigliceridi) per produrre corpi chetonici (acetone, aceto acetato e 3-idrossi-butirato), innescando la chetosi. Tutto ciò, ha come conseguenza una grande stimolazione del dimagrimento, essendo i grassi utilizzati a scopi energetici.



La **DIETA CHETOGENICA** ha una serie di indubbi e documentati vantaggi:

- Assenza di fame e stanchezza;
- Protezione della massa muscolare,
- dimagrimento armonioso e tonicità della pelle, grazie all'apporto proteico adeguato;
- Rapida e motivante perdita di peso, da 1.3 a 1.8 kg a settimana a seconda del soggetto;
- Gusto appagante grazie all'utilizzo di pasti medicalizzati integrativi
- Perdita delle adiposità localizzate
- Risultati duraturi e rieducazione alimentare: le fasi di transizione successive, oltre a consentire nel tempo di mantenere i risultati della perdita di peso, permettono o sblocco del metabolismo e la rieducazione ad una corretta alimentazione.

TRATTAMENTI VISO

TRATTAMENTI CORPO



**CENTRO
 MEDICO
 LASER**
 Firenze



TRATTAMENTI LASER PER: RIMOZIONE CICATRICI - RIMOZIONE MACCHIE VOLTO E CHERATOSI - RIMOZIONE CAPILLARI VOLTO E PICCOLI ANGIOMI - RINGIOVANIMENTO VOLTO - FOTORINGIOVANIMENTO
 RADIOFREQUENZA - FILLER ACIDO IALURONICO - FILLER BIO COMPATIBILE - FILLER VOLUMETRICO - PEELING - BOTOX - RINOFILLER - BIOTIMOLAZIONI - BIORVITALIZZAZIONI

TRATTAMENTI LASER PER: SMAGLIATURE E CICATRICI - RIMOZIONE CAPILLARI E PICCOLI ANGIOMI - RIMOZIONE VERRUCHE E FIBROMI PENDULI - RIMOZIONE TATUAGGI - LASERLIPOLISI - CARBOSSITERAPIA - CRIOLIPOLISI - TRATTAMENTI SCLEROSANTI - MESOTERAPIA - TRATTAMENTI CELLULITE
TUTTE LE TECNOLOGIE DI EPLIAZIONE LASER:
 DIODO, ALEXANDRITE, IPL, NEODIMIO

Il **Centro Medico Laser** dispone anche di una sala chirurgica ambulatoriale, attrezzata per piccoli interventi chirurgici di dermatologia, ginecologia, podologia, medicina estetica, ortopedia e per trattamenti fisiatrici ecoguidati, come infiltrazioni o lavaggi percutanei di calcificazioni.

FIRENZE

Via Ambrogio Traversari n.48 b/c - 50126 Firenze
 tel. 055 6801323 info@centromedicolaser.it

Orario d'apertura:
 Lunedì - Venerdì dalle 9,00 alle 19,00

SCANDICCI

Via Salvador Allende n.14/ b - 50018 Scandicci
 tel. 055 254268 scandicci@centromedicolaser.it

Orario d'apertura:
 Lunedì - Venerdì dalle 9,00 alle 19,00
 Sabato dalle 9,00 alle 13,00

seguici su:



N° Verde 800 108 433

www.centromedicolaser.it
info@centromedicolaser.it