

**REPORT**



**DEBOLEZZA?**

SCARSA TONICITÀ

**SOVRAPPESO**  
RISCHIO  
CARDIOVASCOLARE?

**RITENZIONE IDRICA**

MAL DI TESTA

**CRAMPI**

RIDOTTA PERFORMANCE  
SPORTIVA?

## REPORT BODYPLAN ANONIMO DEL 16/04/2025

Data di nascita	Sesso biologico	Peso (kg)	Altezza (cm)	Resistenza	Reattanza	H2H PhA (°)
01/01/1998	donna	75.0	165	751	51	3.9

### LA TUA COMPOSIZIONE CORPOREA

#### RISULTATI



#### Indice di massa corporea (BMI)

L'indice di massa corporea indica una condizione di sovrappeso. Questo valore è utile nella contestualizzazione dei risultati ma non fornisce alcuna informazione sulla composizione corporea.



#### Massa grassa

La massa grassa rilevata è superiore alla norma considerando l'età e il sesso, in una condizione di sovrappeso. Età anagrafica, sedentarietà, stress e alimentazione scorretta possono favorire l'aumento della massa grassa, per cui è utile agire in primis su stile di vita, alimentazione ed attività fisica. Si tratta di un risultato non ottimale che è consigliabile valutare con un professionista della salute.



#### Muscolo

La massa muscolare rilevata è nella norma, il sovrappeso però suggerisce di valutare con attenzione le abitudini alimentari e di stile di vita nell'insieme.



#### Idratazione

La quantità di acqua corporea rilevata è nella norma, ciò indica uno stato di buona idratazione.



#### Indice di ritenzione

La distribuzione dei fluidi nei compartimenti intra- ed extracellulari rientra nell'intervallo fisiologico ottimale.



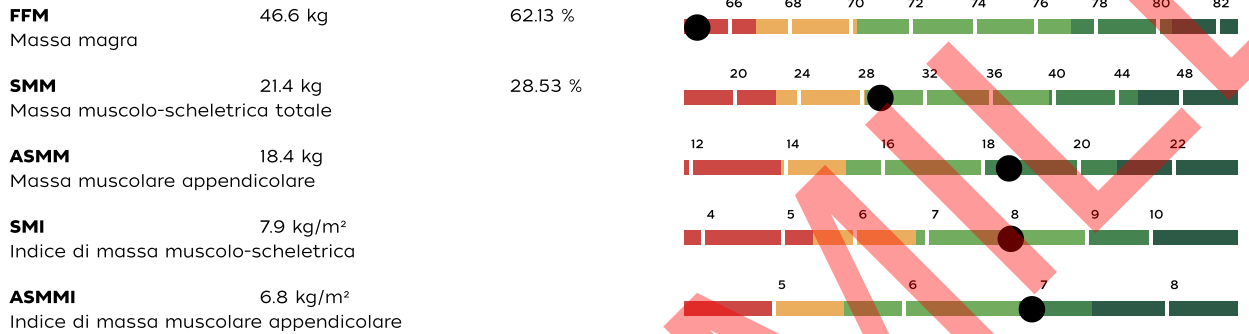
**RISULTATI STRUMENTALI**

**Parametro**      **Valore**      **%**      **Riferimenti %/peso**

**Grasso**



**Muscolo**



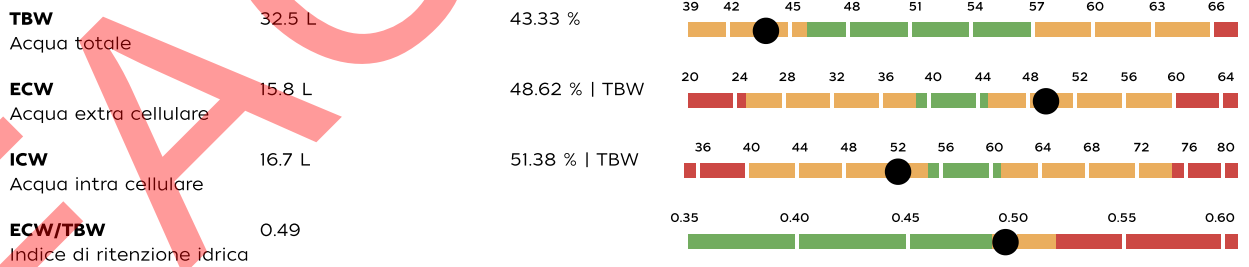
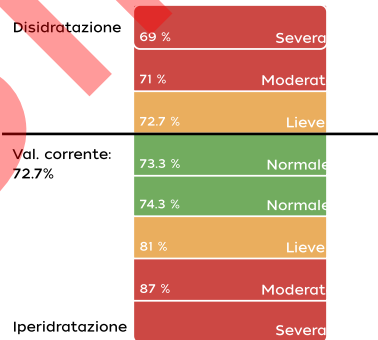
**Idratazione**

**HYD**  
Valore di idratazione

Il parametro Hydragram® e la relativa scala forniscono una reale indicazione del contenuto dei fluidi corporei nella massa magra.

72.7 % TBW/FFM

Hydragram®



**Parametro**

**Valore**

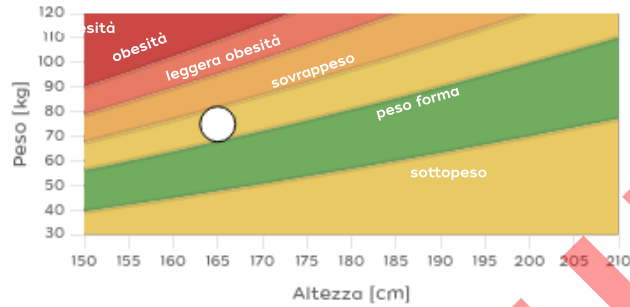
**%**

**Riferimenti %/peso**

**Parametri Generali**

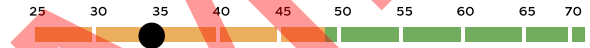
Questa sezione permette di avere un quadro completo dello stato metabolico, considerando i valori di metabolismo basale (BMR) e Massa cellulare (BCM).

**BMI** 27.5 kg/m<sup>2</sup>  
Indice di massa corporea



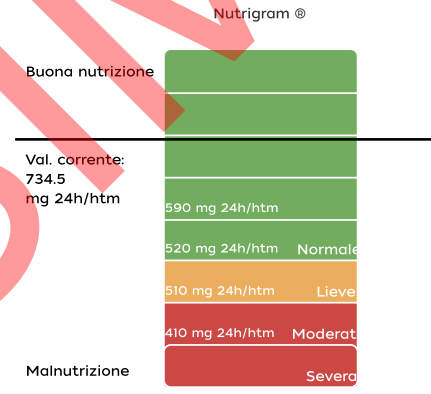
**BMR** 1490.1 kcal  
Metabolismo basale

**BCM** 25.3 kg 33.73 %  
Massa cellulare



**NUT** 734.5 mg 24h/htm  
Valore di nutrizione proteico/energetica

Il Nutrigram® corrisponde all'indice di nutrizione proteica ed energetica. Questo calcolo si ottiene dalla stima dell'escrezione di creatinina eseguita per mezzo dell'analisi di quantità di massa cellulare (BCM) rilevata dal sensore.



Nota: gli acronimi sono ulteriormente definiti nella sezione "Glossario" in fondo al report.

### Analisi vettoriale della composizione corporea (H2Hvector)

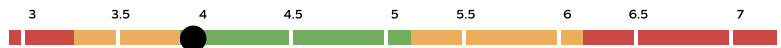
Il vettore mano-mano (H2H Vector) e l'angolo di fase (H2H pha) sono due parametri specifici della tecnologia e i valori di riferimento non dipendono dall'età del soggetto. Il punto sul grafico indica in modo sintetico lo stato del soggetto in termini di idratazione e struttura muscolare. Il dato è riportato tenendo conto del sesso di appartenenza del soggetto, considerando tutta la fascia d'età del campione (16-80 anni).



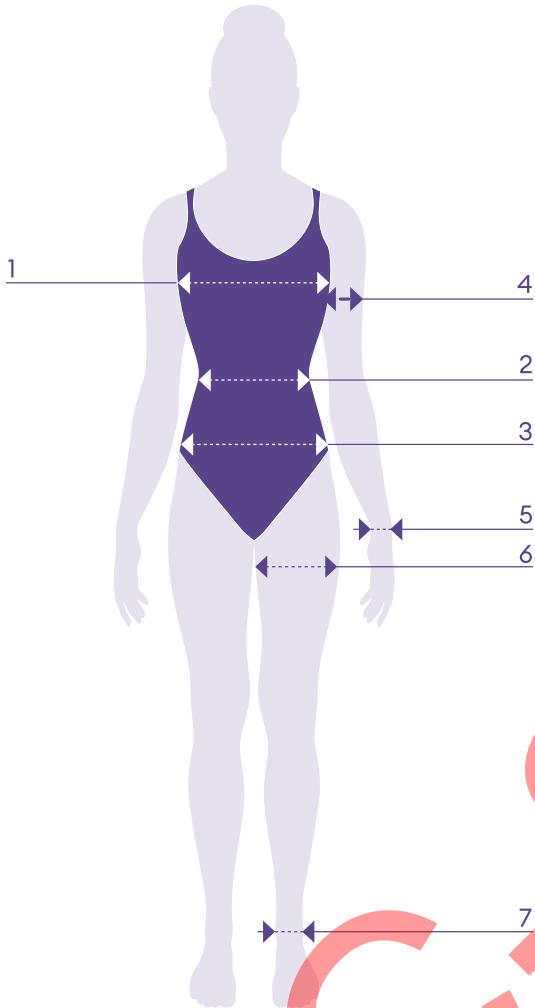
● 16/04/2025 10:03 (Corrente) ▲ 16/04/2025 10:03 (Baseline)

### L'angolo di fase mano-mano (H2H Phase Angle)

Phase Angle: 3.9°



## CIRCONFERENZE CORPOREE



### Tronco

Circonferenza Toracica (cm)  
100

Circonferenza Vita (cm)  
80

Circonferenza Fianchi (cm)  
105

### Braccio

Circonferenza Braccio (cm)  
32

Circonferenza Polso (cm)  
65

### Gamba

Circonferenza Coscia (cm)  
-

Circonferenza Caviglia (cm)  
-

FEACISSIMILE

## INTRODUZIONE ALLA TUA COMPOSIZIONE CORPOREA



Conoscere la propria composizione corporea è il punto di partenza che permette di costruire un **percorso di benessere e salute**, qualunque sia l'obiettivo, incluso un percorso di dimagrimento. Dimagrire non significa per forza perdere peso, piuttosto l'obiettivo è **migliorare la propria composizione corporea** diminuendo la massa grassa e/o i liquidi in eccesso, preservando la massa muscolare.

### IL TUO OBIETTIVO



Recuperare la forma fisica è un percorso che, se intrapreso con la motivazione giusta darà soddisfazione. Ognuno ha i suoi tempi e bisogna rispettarli. Il tuo farmacista, grazie alla conoscenza della tua composizione corporea e delle tue abitudini, ti darà delle indicazioni personalizzate per il percorso di dimagrimento.

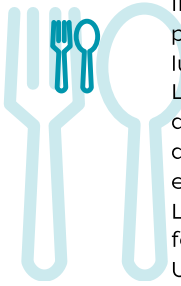
Dall'analisi effettuata, l'indice di massa corporea (BMI) indica una condizione di sovrappeso, accompagnata da una percentuale di massa grassa superiore ai valori di riferimento. Si tratta di una situazione non ottimale che può essere migliorata con interventi mirati.

Nelle prossime pagine troverai delle indicazioni personalizzate per il tuo obiettivo, suddivise nelle seguenti sezioni:

- Il consiglio alimentare per te
- Alimentazione funzionale VLCKD: il consiglio per te
- Idratazione
- Attività fisica
- Il consiglio di integrazione personalizzato



## IL CONSIGLIO ALIMENTARE PER TE



Il consiglio alimentare Bodyplan può aiutarti ad **apprendere nuove abitudini** per poi personalizzarle in base alle tue necessità e farle tue, allo scopo di vivere meglio e più a lungo.

La "dieta" viene spesso considerata come uno schema alimentare restrittivo e privativo da rispettare per un periodo di tempo limitato, fino al raggiungimento del peso desiderato. In questo modo, seguire una dieta risulterà stressante e controproducente, e non ti permetterà di mantenere nel lungo periodo il peso perso.

La chiave per il successo è scoprire che è possibile dimagrire e raggiungere una buona forma fisica mangiando in modo equilibrato e senza rinunciare al piacere del cibo.

Un primo passo per un'alimentazione sana è quello di conoscere il modello del **Piatto di Harvard** e provare ad applicarlo in tutti i pasti della giornata.

Il piatto di Harvard è un modello di educazione alimentare che propone il classico piatto da portata suddiviso in tre sezioni. Lo schema si compone come in figura.

Visti i tuoi risultati di composizione corporea, probabilmente le porzioni dei macronutrienti non sono bilanciate. Per questo motivo ti consigliamo di far riferimento allo schema sotto per comporre i tuoi pasti.

### METÀ DEL PIATTO DOVREBBE CONTENERE FIBRE

La maggior parte derivanti da verdure, e in una frazione più piccola dalla frutta (sempre variando i colori).

### UN QUARTO DEL PIATTO DOVREBBE CONTENERE PROTEINE

Pesce, carne, uova, latticini e formaggi, legumi e semi oleaginosi.

### BERE ACQUA

Evita le bevande zuccherate

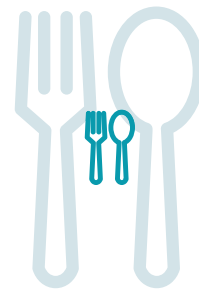
### OLI VEGETALI SANI CON MODERAZIONE

Scegliere oli vegetali sani come olio extra vergine di oliva

### UN QUARTO DEL PIATTO DOVREBBE CONTENERE CEREALI

Preferibilmente integrali: riso, pasta, pane, farro, orzo, avena.





## FIBRE



**Una buona metà del piatto di Harvard dovrebbe contenere frutta e verdura, cibi ricchi di fibra, che svolge un ruolo fondamentale nel promuovere la salute e il benessere del nostro organismo.**

In quali alimenti è contenuta? E perché è così importante?

La fibra si trova soprattutto in alimenti vegetali, come frutta, verdura, cereali integrali e legumi e possiede numerosi effetti benefici, tra cui il controllo del peso, utile al tuo obiettivo di dimagrimento.

Ecco alcuni consigli pratici per aiutarti a raggiungere questo fabbisogno:

- **Consuma 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura** (quando possibile, con la buccia), variando i colori, e prediligendo quelle di stagione. Anche le verdure possono essere uno spuntino;
- **Prediligi cereali integrali** invece che bianchi (pane, pasta, altri cereali.);
- Mangia legumi come lenticchie, ceci, fagioli o piselli almeno 3 volte a settimana;
- Consuma frutta secca e/o semi oleosi (semi di lino, chia, girasole) come spuntino o in aggiunta ai tuoi piatti: **L'aumento di fibra nella tua alimentazione deve essere accompagnato da un'adeguata idratazione** per ridurre il rischio di fastidi intestinali, e deve avvenire gradualmente per dare al tuo organismo il tempo di adattarsi.



## CARBOIDRATI

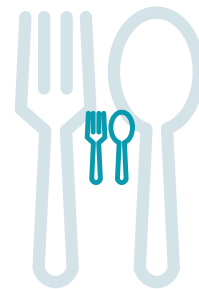


**Un quarto del piatto di Harvard dovrebbe contenere fonti di carboidrati**, di cui i cereali sono i maggiori rappresentanti. **I carboidrati sono la principale fonte di energia** per il nostro organismo, ma non tutti hanno lo stesso effetto sul corpo. Per favorire una salute ottimale e mantenere un buon livello di energia durante la giornata, **è importante scegliere carboidrati di qualità**.

Quelli complessi, ricchi di fibre e con un basso indice glicemico, come **cereali integrali, legumi, frutta fresca e verdura**, dovrebbero essere la base della nostra alimentazione quotidiana; gli zuccheri raffinati e i carboidrati semplici invece, dovrebbero essere consumati solo occasionalmente.

Nel tuo caso, il consumo elevato di questi zuccheri potrebbe aver contribuito all'aumento della massa grassa. Per ridurne le quantità nella tua dieta prova a seguire questi consigli:

- Scegli alimenti genuini sin dalla prima colazione: ti permetterà di ridurre la quantità di biscotti, merendine, brioches e succhi, senza rinunciare al gusto;
- Struttura la tua giornata inserendo uno o due spuntini bilanciati, a metà mattina e/o a metà pomeriggio: ti permetteranno di arrivare a pranzo e a cena con il giusto senso di fame;
- Evita il più possibile dolci o merendine varie, e bibite gassate che sono ricche di zuccheri (una lattina di Coca Cola contiene 35 grammi di zucchero, pari a 7 cucchiaini; una lattina di aranciata "amara" contiene 25 grammi di zucchero, pari a 5 cucchiaini);
- Attenzione anche agli zuccheri "nascosti", per esempio lo zucchero nel caffè o nello yogurt alla frutta (contiene circa 3 cucchiaini di zucchero); se consumati senza troppa attenzione portano ad alzare molto l'introito energetico. Anche gli alcolici apportano calorie, le cosiddette calorie "vuote", che forniscono energia ma non nutrienti e vitamine. Tante bevande alcoliche contengono anche zuccheri.



## PROTEINE



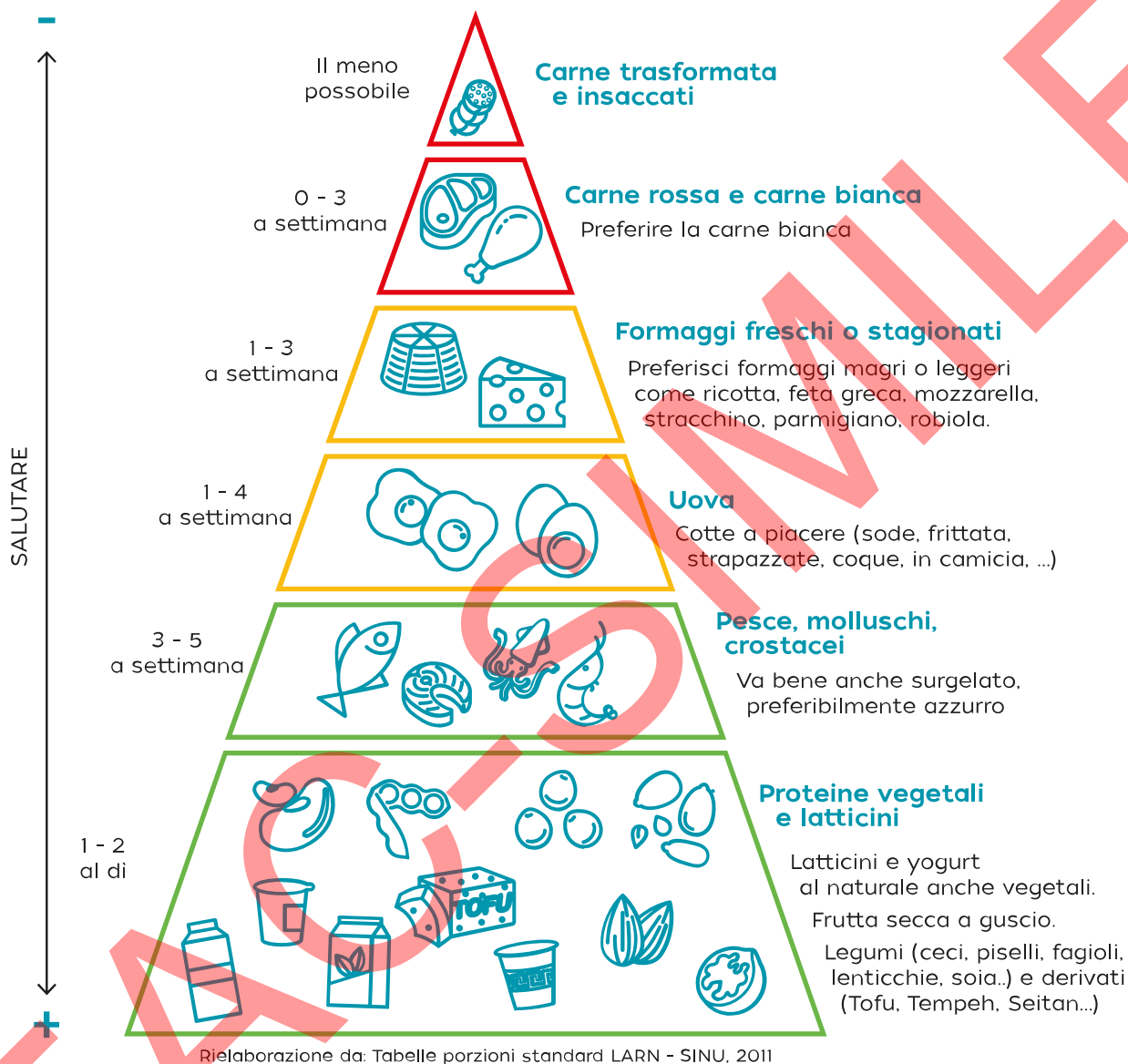
**Un quarto del piatto di Harvard dovrebbe contenere fonti di proteine**, macronutrienti essenziali per il nostro organismo, che si trovano in alimenti come **carne, pesce, uova, legumi, latticini e formaggi**, ma anche in **frutta secca e cereali integrali**. Le proteine sono essenziali per numerose funzioni vitali e una loro carenza nella dieta può portare a diverse problematiche come il rallentamento della crescita, la riduzione della massa muscolare e l'abbassamento delle difese immunitarie; **per questo è importante assicurarsi di apportare al nostro organismo il giusto quantitativo di proteine.**

La tua massa muscolare è nella norma ma se vuoi migliorare la tua composizione corporea, è necessario assicurarsi di preservare il muscolo. Ecco alcuni accorgimenti:

- Assicurati di apportare al tuo organismo la giusta quantità di proteine: il tuo fabbisogno si calcola in base al peso corporeo e all'attività fisica svolta;
- Prediligi le fonti proteiche sane, come il pesce, le uova, i legumi e i latticini, rispetto agli alimenti ad elevato contenuto di grassi saturi e colesterolo (carni trasformate, affettati, insaccati, formaggi); anche la frutta secca può essere una fonte di proteine ma attenzione a non esagerare con le quantità: è fonte anche di grassi, che seppur siano grassi insaturi, e quindi buoni, possono facilmente aumentare l'introito energetico della giornata;
- Per raggiungere più facilmente il tuo fabbisogno proteico, un consiglio è di inserire una quota di proteine non solo ai pasti principali (colazione, pranzo e cena), ma anche ad uno o a due spuntini (es. yogurt, parmigiano, frutta secca, hummus di ceci);
- Esegui con costanza allenamenti di forza, concentrandoti su tutti i gruppi muscolari. Rispetta i periodi di riposo e recupero;
- Monitora regolarmente la tua composizione corporea e non solo il peso sulla bilancia: ti permetterà di valutare se stai perdendo grasso preservando la massa muscolare;
- Rispetta la frequenza di consumo settimanale delle fonti proteiche come riportato in tabella: ti consentirà di ottenere un apporto completo di nutrienti e di ridurre i rischi per la salute.

## PROTEINE: QUALI E QUANTE VOLTE

Alcune indicazioni generali relative alle **principali fonte proteiche** e alla loro frequenza di assunzione. È consigliabile bilanciare le fonti proteiche, includendo ogni giorno almeno un pasto a base di proteine vegetali. Ricorda di preferire metodi di cottura sani per preservare le proprietà degli alimenti.



$$75 \text{ kg} \times 0,9 \text{ g/kg} = 68 \text{ g}$$

I valori espressi sono indicativi e si riferiscono alla popolazione generale con un adeguato apporto energetico. Situazioni come gravidanza, allattamento, attività sportiva intensa o condizioni di salute particolari vanno valutate individualmente assieme ad un professionista della salute.

## CONSIGLIO DI UNA GIORNATA TIPO

Ecco un esempio di menù giornaliero bilanciato, che segue le indicazioni del Piatto di Harvard.



### Colazione

- UN UOVO CUCINATO A PIACERE, PANE INTEGRALE, UNA CENTRIFUGA O ESTRATTO DI FRUTTA E/O VERDURA
- YOGURT BIANCO O GRECO NON ZUCCHERATI, FIOCCHI D'AVENA O MUESLI, UN FRUTTO FRESCO E FRUTTA SECCA OLEOSA (NOCI, NOCCIOLE, MANDORLE)
- PANE TOSTATO CON AFFETTATO DI TACCHINO, UN FRUTTO, INFUSO NON ZUCCHERATO



### Spuntino Mattutino

- YOGURT BIANCO O GRECO NON ZUCCHERATI E FRUTTA SECCA
- BRUSCHETTA CON OLIO EV D'OLIVA E POMODORINI
- FRUTTA FRESCA E UN PEZZO DI PARMIGIANO



### Pranzo

- INSALATONA CON PARMIGIANO, PERE E NOCI, PANE INTEGRALE
- INSALATA DI SEPIE CON PATATE LESSATE E ZUCCHINE SALTATE IN PADELLA ALLE ERBE AROMATICHE
- TAGLIATA DI MANZO CON RUCOLA E POMODORINI, PANE INTEGRALE E VERDURE ALLA PIASTRA



### Spuntino Pomeridiano

- FRULLATO DI BANANA, FRAGOLA E LATTE (VACCINO O DI SOIA)
- VERDURE CRUDE IN PINZIMONIO O CON HUMMUS DI CECI
- FRUTTA FRESCA E FRUTTA SECCA



### Cena

- COUS COUS CON DADOLATA DI VERDURE MISTE E CECI
- COUS-COUS CON TONNO, OLIVE, POMODORINI, ZUCCHINE E CAROTE
- SCALOPPINE DI POLLO O TACCHINO AI FUNGHI CON PATATE AL FORNO, INSALATA DI POMODORI



## ALIMENTAZIONE FUNZIONALE VLCKD: IL CONSIGLIO PER TE

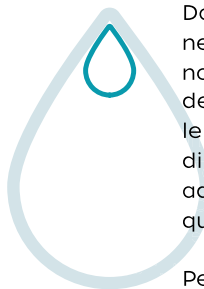
Oggi la dieta VLCKD rappresenta non solo un protocollo dietetico mirato alla perdita di peso, alla modulazione rapida dei parametri metabolici e alla stimolazione e mantenimento della massa muscolare, ma anche un approccio completo alla prevenzione e al miglioramento della salute di chi intraprende questo percorso. Le linee guida della società di endocrinologia sono la base scientifica su cui gli alimenti, i protocolli ed i kit sono stati formulati. Le diete VLCKD, ovvero Very Low Calories Ketogenic Diet, sono diete a basso apporto calorico che appartengono alla categoria generica di alimentazione chetogenica.

The logo for KEYLIFE weight loss features the word "KEYLIFE" in a bold, blue, sans-serif font, with "weight loss" in a smaller, purple, sans-serif font below it. To the right is a stylized key icon in blue and purple.

**KEYLIFE**  
weight loss

La combinazione degli alimenti durante un protocollo grazie alla loro composizione, con **ingredienti bilanciati**, permette di ingannare l'organismo **simulando un digiuno** a sola acqua pur nutrendosi. L'organismo, per tanto, è indotto da una restrizione calorica e di carboidrati a dare il via a processi alternativi, naturali e fisiologici, di utilizzo di substrati energetici diversi dagli zuccheri. Ciò permette di **promuovere un processo di dimagrimento in maniera salubre e veloce**, nel rispetto dei processi metabolici.

## BILANCIAMENTO IDRICO



Dalla rilevazione bioimpedenziometrica è emerso che il tuo stato di idratazione rientra nei valori normali. Tuttavia, è stato rilevato un livello di ritenzione idrica superiore alla norma. Questo sbilanciamento nella distribuzione dei liquidi potrebbe essere la causa della cellulite, ma anche una massa grassa aumentata può accentuarne l'aspetto. Sono le abitudini quotidiane scorrette come la sedentarietà, il fumo e un'alimentazione ricca di sale, grassi e zuccheri, che intensificano la comparsa della cellulite. Si possono adottare delle strategie per contrastarla e attenuarla, a cominciare dai piccoli gesti quotidiani.

Per ridurre la cellulite è necessario un approccio multifattoriale che combina dieta, esercizio fisico, idratazione e trattamenti specifici. Ecco alcuni suggerimenti dettagliati:

- Bevi almeno 2 litri di acqua al giorno aiuta a mantenere la pelle idratata ed eliminare le tossine; per darti un'indicazione più precisa il tuo fabbisogno idrico giornaliero è riportato qui sotto;
- Via libera a frutta e verdura diuretica e ricca di antiossidanti: i minerali contenuti nella frutta e nella verdura sono fondamentali per rimuovere le tossine e rallentare l'invecchiamento dei tessuti;
- Riduci i cibi ricchi di grassi e zuccheri, gli alimenti in scatola, i cibi preconfezionati e gli alcolici;
- Utilizza le spezie per condire i tuoi piatti: contengono attivi utili all'organismo e ti permettono di ridurre la quantità di sale che, se in eccesso, può causare ritenzione idrica, peggiorando la cellulite;
- L'attività fisica regolare, che include esercizi aerobici e di potenziamento, può aiutare a tonificare i muscoli e ridurre il grasso corporeo, migliorando l'aspetto della cellulite.

Tuttavia, è importante ricordare che la cellulite è una condizione comune e naturale, e la sua presenza non è un indicatore di cattiva salute.

### IL TUO FABBISOGNO IDRICO GIORNALIERO

$$75 \text{ kg} \times 0,03 \text{ L/kg} = 2.3 \text{ L}$$

pari a:



**11**  
Bicchieri di  
acqua

## ATTIVITÀ FISICA



**Non hai una routine di allenamento, ma questa potrebbe essere la spinta che ti serve.**

Ecco un esempio di schema di allenamento settimanale che combina l'attività aerobica e l'attività muscolare e di forza.

	Tipologia	Durata
<b>Lunedì</b>	Camminata veloce o cyclette	30-40 minuti
<b>Martedì</b>	Forza a corpo libero	30 minuti
<b>Mercoledì</b>	Camminata veloce o cyclette	20-30 minuti
<b>Giovedì</b>	Riposo attivo (camminata leggera e stretching)	20-30 minuti
<b>Venerdì</b>	Forza a corpo libero	30 minuti
<b>Sabato</b>	Camminata veloce o cyclette	30-40 minuti
<b>Domenica</b>	Riposo attivo (camminata leggera e stretching)	20-30 minuti

**Insieme all'alimentazione, l'alleato più valido per migliorare la propria composizione corporea è l'attività fisica. Si consiglia di praticarla almeno 2 ore e mezza alla settimana, includendo sia l'attività aerobica come il cammino, la corsa o il nuoto, sia l'attività muscolare, come esercizi di forza a corpo libero o con i pesi.**

Cominciare non è mai facile: per aiutarti a trovare la motivazione, fissa un obiettivo di passi giornaliero o settimanale! Monitora i tuoi progressi con un contapassi, un orologio oppure un'app sul telefono, e una volta raggiunto il tuo obiettivo, aggiungi ancora qualche passo!

## SONNO E STRESS



Lo stress e la mancanza di sonno possono aumentare i livelli di cortisolo, chiamato appunto ormone dello stress, che influisce negativamente sugli ormoni della fame, aumentando il rischio di fame emotiva. La fame emotiva è un problema comune che può interferire con il mantenimento di un peso sano e il benessere generale. È importante distinguere tra fame fisica e fame emotiva per affrontarla efficacemente. Ecco alcuni consigli per controllare la fame emotiva:

- Riconoscere la fame emotiva: è una sensazione spesso associata a specifici stati emotivi come stress, noia, tristezza o ansia;
- Tenere un diario alimentare: annota ciò che mangi, quando mangi e come ti senti in quel momento. Questo può aiutarti a identificare i trigger emotivi che ti portano a mangiare;
- Trovare alternative alla fame emotiva: identifica delle attività piacevoli che puoi fare invece di mangiare quando ti senti emotivamente stressato;
- Gestire lo stress: mantenere lo stress sotto controllo può ridurre l'impulso di mangiare emotivamente;
- Mantenere una dieta equilibrata: assicurati di mangiare pasti bilanciati e regolari per mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue;
- Identifica i cibi che tendi a mangiare compulsivamente e cerca di limitarli o sostituirli con alternative più sane, come verdura cruda già tagliata, uno yogurt o un frutto;
- Supporto sociale: parla con amici, familiari o considera la possibilità di lavorare con un terapeuta. Avere un sistema di supporto può aiutarti a gestire meglio le emozioni e a trovare alternative al cibo per far fronte allo stress. Controllare la fame emotiva richiede consapevolezza e strategie proattive. Ricorda che cambiare abitudini richiede tempo e pazienza, quindi sii gentile con te stesso.

Lo stress può avere un impatto significativo sul sovrappeso e sulla difficoltà nel perdere peso. Quando sei sotto stress, il corpo rilascia ormoni come il cortisolo, che possono aumentare l'appetito. Inoltre, abitudini alimentari poco equilibrate, come saltare la colazione o un eccesso nel consumo di zuccheri, possono contribuire a un aumento dei livelli di cortisolo.

Livelli elevati di cortisolo, soprattutto nelle ore serali, possono ostacolare la capacità di addormentarsi e di mantenere un sonno profondo e ristoratore, risultando una possibile causa di insonnia.

Allo stesso tempo, la mancanza di sonno è uno dei principali fattori di stress per il nostro organismo e influisce negativamente sulla composizione corporea.

Vista l'importanza di dormire almeno 7 ore a notte, ecco alcuni utili consigli per migliorare la qualità del sonno:

- Riduci i caffè ad un massimo di 3 al giorno ed evita di assumere bevande a base di caffeina come caffè o the dopo le 14:00- Evitare di assumere dopo una certa ora bevande a base di caffeina come caffè o the;
- Consuma una cena leggera e, se possibile, almeno 2-3 ore prima di coricarsi;
- Evita alcool e fumo, soprattutto la sera;
- Fai un po' di attività fisica ogni giorno: bastano anche 30 minuti al giorno, possibilmente non troppo tardi la sera;
- Limita i riposini diurni a un sonnellino di massimo 30 minuti nel primo pomeriggio;
- Cerca di instaurare una routine: coricati ad un orario regolare la sera e alzati sempre alla stessa ora al mattino;
- Svolgi attività rilassanti prima di andare a dormire, limitando la televisione e l'esposizione a cellulari, PC e tablet.

Fare attività fisica, oltre che aiutarti a tornare in forma, è una delle strategie più efficaci per ridurre lo stress e combattere l'insonnia, grazie alla produzione di endorfine e alla regolazione di adrenalina e cortisolo. Trova un'attività che ti piace e integrala nella tua routine. Ognuno di noi è diverso e non tutti questi suggerimenti potrebbero fare al caso tuo quindi inizia con piccoli cambiamenti nelle tue abitudini e sperimenta giorno dopo giorno per individuare la routine che meglio si adatta al tuo stile di vita.

## IL CONSIGLIO DI INTEGRAZIONE DEDICATO A TE

Per completare il consiglio alimentare è importante considerare l'integrazione di principi attivi funzionali al tuo percorso di dimagrimento finalizzato al benessere e alla linea.

Per completare il consiglio alimentare è importante considerare l'integrazione di principi attivi funzionali al tuo percorso di dimagrimento finalizzato al benessere e alla linea.

### PER LA LINEA E IL BENESSERE

- Integratore alimentare a base di principi attivi ad azione termogenica come Biotina e sinergici con attività lipolitica e sequestrante.
- Integratore alimentare a base di estratto di Cannella e Mango utili per il **metabolismo** dei carboidrati, Acido alfa-lipoico e Cromo Picolinato per il mantenimento dei normali livelli di glucosio nel sangue.
- Integratore alimentare di Acidi Grassi Omega-3 (EPA e DHA) derivati dall'olio di pesce purificato.

### PER IL MUSCOLO

- Integratore alimentare a base di **Aminoacidi** ramificati Leucina, Isoleucina, Valina in rapporto ottimale per raggiungere il corretto apporto **Aminoacidico** quotidiano 4:1:1 e Vitamina B6 che contrasta stanchezza e affaticamento e aiuta il **metabolismo** dei macronutrienti.

### PER IL BILANCIAMENTO IDRICO

- Integratore alimentare a base di magnesio sucrosomiale per la regolazione degli scambi intra ed extracellulari.
- Integratore alimentare a base di un mix sinergico di attivi come Centella, estratto di Vite e Ginkgo per la funzionalità del microcircolo e per il drenaggio dei liquidi e la normale funzione dei vasi sanguigni.
- Crema gel dall'azione anticellulite potenziata sui diversi fattori che causano gli inestetismi: accumuli adiposi, ristagno di liquidi e alterazione del microcircolo.

### PER IL SONNO

- Integratore alimentare ad azione tonico-adattogena, consigliato per affrontare al meglio i periodi di stress più intenso e per ridurre gli episodi di fame emotiva.
- Integratore alimentare a base di un mix di **Aminoacidi**, Arginina, **Creatina**. Arricchito con Vitamine del gruppo B, che riducono il senso di stanchezza e affaticamento e sostengono le difese immunitarie.

## I PRODOTTI CONSIGLIATI PER TE

### Per la linea e il benessere

#### LINEAtab

Assumi 1 o 2 compresse al giorno con un abbondante sorso d'acqua.



#### GLICO BALANCE

Assumere 1 compressa da 1 a 2 volte al giorno, preferibilmente prima dei pasti principali.



#### OMEGA-3

2 capsule al giorno, da deglutire con l'aiuto di una qualsiasi bevanda.



### Per il muscolo

#### AMINOACIDI RAMIFICATI 4:1:1

In base alle necessità, assumere fino a 5 compresse al giorno, prima o dopo l'attività fisica, da deglutire con un abbondante bicchiere d'acqua.



FEACOSIMILE

# BODY PLAN

## Per il bilanciamento idrico



### MAGNESIO 450

Assumere 1-2 bustine al giorno, secondo necessità, da sciogliere in un bicchiere d'acqua.



### VENcap DRENA

1-2 compresse al giorno da assumere preferibilmente al mattino con abbondante acqua. In gravidanza: uso sconsigliato, a meno di diverso Parere Medico.



### CREMA GEL DRENANTE ANTICELLULITE

Applicare 1-2 volte al giorno sulle zone affette da cellulite massaggiando con movimenti circolari seguendo il flusso linfatico: dalle caviglie verso i glutei per le gambe, dai polsi verso l'alto per le braccia, dal centro dell'addome all'esterno per la pancia e i fianchi. Massaggiare fino a completo assorbimento. Utilizzare con costanza per ottenere i migliori risultati.

## Per il sonno



### RHODIOLA BALANCE

1-2 compresse al giorno, preferibilmente prima di colazione o prima di cena.



### RICARICaplus

Assumere una busta al giorno sciolta in un bicchiere d'acqua (150 ml).

**I SERVIZI CONSIGLIATI PER TE**



HB GLICATA



GLICEMIA

**PROSSIMO APPUNTAMENTO**

**Maggio 2025**

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEAC-SIMILE

## IL GLOSSARIO

**BMI:** Il Body Mass Index o Indice di Massa Corporea (IMC) è un indice che esprime il rapporto tra peso (kg) ed altezza al quadrato (metri). Un individuo può risultare sottopeso, normopeso, sovrappeso oppure obeso. È importante ricordare che l'indice di massa corporea prende in considerazione il peso complessivo di un individuo, senza considerare la composizione del corpo.

**BMR:** Il metabolismo basale (BMR) dall'inglese Basal metabolic Rate, è il dispendio energetico di un organismo a riposo e indica l'energia necessaria alle funzioni metaboliche di base.

**BCM:** La massa cellulare (BCM) è la parte metabolicamente attiva dell'organismo. È il "motore" del corpo in cui avvengono tutti i principali processi metabolici: consumo di ossigeno, ossidazione del glucosio, sintesi delle proteine, produzione di energia. Indica la parte più viva ed attiva dell'organismo.

**HYD:** Hydragram™ (HYD) rappresenta, su una scala colorata, lo stato di idratazione di un soggetto. Indica ovvero il reale valore di idratazione, espresso come contenuto percentuale di fluidi nella massa magra. Il risultato è indipendente dal peso del soggetto, dall'età e dai modelli di composizione corporea.

**NUT:** Il Nutrigram™ (NUT) stima lo stato nutrizionale di un soggetto con un indice indipendente dal peso e dai modelli di composizione corporea. La stima della escrezione della creatinina (Ucr/24h) si basa sull'analisi della quantità di massa cellulare rilevata dal sensore. Il risultato viene normalizzato sull'altezza del soggetto e classificato grazie alla tecnica di impedenza vettoriale in quattro intervalli. La rappresentazione grafica a colori permette una semplice e immediata identificazione degli stati di nutrizione energetica e/o proteica.

**TBW:** L'acqua Totale (TBW) rappresenta il principale componente del nostro organismo: è il compartimento che rappresenta i fluidi corporei totali presenti nel corpo. È espressa come percentuale rispetto al peso corporeo; questo compartimento tende a diminuire con l'età, a causa della perdita fisiologica di FFM (massa magra).

**ECW:** L'acqua extra cellulare (ECW) comprende l'acqua interstiziale, plasmatica, linfatica e trans cellulare che comprende il liquido pleurico, pericardico e peritoneale. La loro variazione è associata ad alcune condizioni cliniche. In particolare, un elevato valore di ECW è facilmente correlabile a livelli elevati di Grasso Corporeo e/o a condizioni di infiammazione cronica silente.

**ICW:** L'acqua intra cellulare (ICW), è il costituente principale della cellula, e indicatore della massa metabolicamente attiva dell'organismo (BCM). Le sue modificazioni intervengono nella regolazione del metabolismo cellulare e delle funzioni corporee. Con l'età si potrebbe assistere ad una fisiologica riduzione dell'acqua intracellulare e ad una lieve espansione della extracellulare, per una riduzione dell'attività metabolica generale. La contrazione di ICW al di fuori del range fisiologico è spesso riconducibile a uno stato di sofferenza cellulare, determinato da fattori osmotici o da squilibri elettrolitici in genere.

**ECW/TBW:** L'Edema index (ECW/TBW) è il rapporto tra fluidi (o acqua) extracellulari e fluidi (o acqua) totali corporei. Uno squilibrio di questo parametro, con valori sensibilmente al di sopra dello 0,5 potrebbe indicare una condizione di infiammazione o uno squilibrio cardiocircolatorio.

**FFM:** La Massa Magra (FFM) comprende tutto ciò che non è grasso corporeo: lo scheletro, i fluidi corporei, i muscoli, la pelle e gli organi. Una buona forma fisica presuppone un valore di FFM tra il 77 e l'85% sul peso corporeo, in dipendenza da età e sesso del soggetto.

**SMM:** La Massa Muscolare Scheletrica (SMM) è la stima della quantità di muscoli di un soggetto. Essa si correla con la funzionalità fisica e con lo stato di salute del soggetto ed è coinvolta in molti processi fisiologici, nutrizionali e medici. La SMM rappresenta la componente priva di tessuto adiposo e tessuto osseo più estesa della massa corporea nel soggetto sano adulto, la SMM rappresenta dal 25% al 45% del peso in funzione del genere e della età: nella popolazione sportiva e/o atleta la quantità può superare il 50-55% del peso. I soggetti anziani tendono a perdere fisiologicamente massa muscolare.

**ASMM:** La Massa Muscolare Scheletrica Appendicolare (ASMM) è definita come la somma espressa in % su peso dei muscoli degli arti superiori e inferiori. In un soggetto sano essa rappresenta all'incirca il 75% della Massa Muscolare Scheletrica Totale (SMM). Una riduzione dell'ASMM porta a debolezza, e in generale ad un peggioramento della qualità della vita.

**FM:** La Massa Grassa (FM) esprime la stima della quantità di grasso presente nell'organismo. Una certa quantità di grasso è necessaria sia come riserva energetica sia per il corretto svolgimento dei processi vitali. Una frazione di essa, il grasso essenziale, ha una funzione di protezione degli organi interni e regola delle attività fondamentali per la sopravvivenza. È importante che questo accumulo non oltrepassi i limiti fisiologici. Una forma fisica ideale presuppone un valore di FM che dipende molto da età, sesso e quantità di attività fisica del soggetto, andando dall'11 al 21% per i maschi e dal 23 al 33% per le donne nelle fascia 40-59 anni (AJCN). Nei soggetti più giovani La % è inferiore, negli anziani tende ad aumentare.

FAAC-SIMILE

UN'ESCLUSIVA



LA  
**COMUNITÀ  
SCIENTIFICA**  
PER IL TUO  
**BENESSERE**

FAC-SIMILE

[www.bodyplan.it](http://www.bodyplan.it)