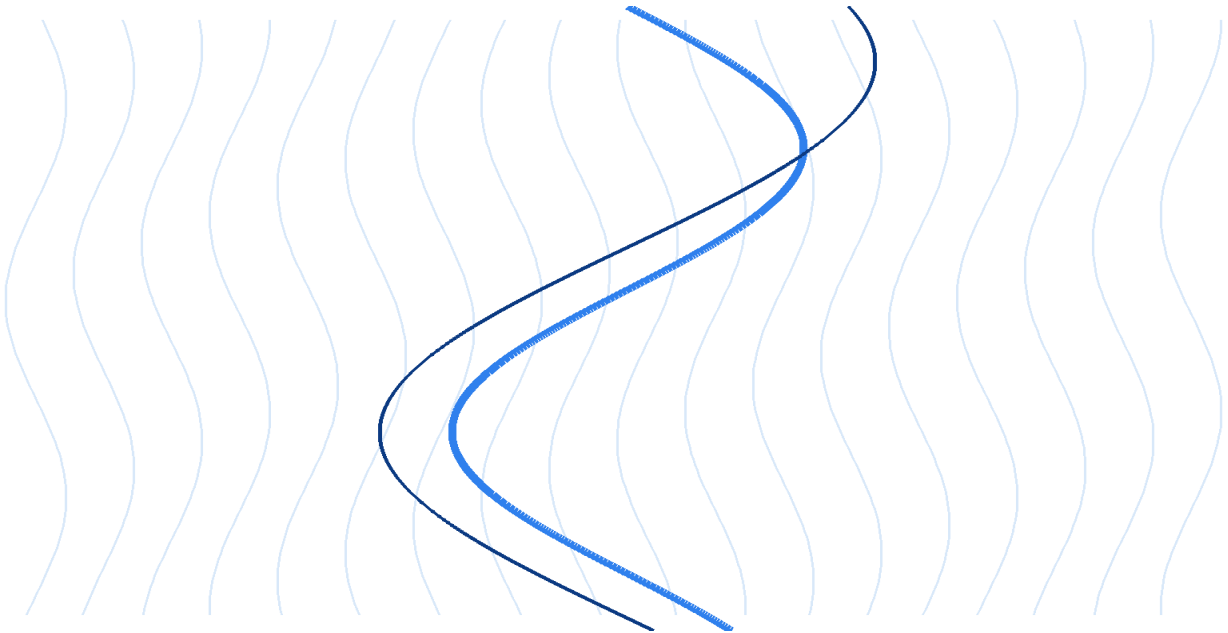


METODO

KBS

KETO BODY SHAPING

**Non l'ennesima dieta.
Un metodo costruito intorno a te.**



NUTRIZIONE CLINICA • DIMAGRIMENTO • RICOMPOSIZIONE CORPOREA

Forse non hai fallito tu.

Forse hai semplicemente seguito un percorso che non era stato costruito davvero intorno a te.

Probabilmente sei arrivato fin qui perché vuoi perdere peso, ritrovare una forma fisica che senti di aver smarrito o finalmente affrontare una condizione che, fino a oggi, non ha ricevuto l'attenzione che meritava.

Forse hai già seguito altre diete.

Hai contato calorie, eliminato alimenti, pesato ogni grammo, rinunciato alle occasioni sociali e affrontato settimane di sacrifici.

Magari inizialmente hai anche ottenuto qualche risultato.

Poi, però, qualcosa si è fermato.

**La fame è aumentata. La motivazione è diminuita.
Il peso è tornato a salire.**

E hai iniziato a pensare che il problema fossi tu.

MA MOLTO SPESSO NON SEI TU AD AVER FALLITO.

È il percorso che non era stato costruito realmente intorno al tuo corpo, alla tua storia, alle tue esigenze e alla tua vita.

È proprio da questa consapevolezza che nasce il Metodo KBS – Keto Body Shaping.

Che cos'è il Metodo KBS?

Il Metodo KBS è un percorso nutrizionale personalizzato e progressivo, ideato dal Dott. Alessio Ariani, che utilizza strategie alimentari differenti in base alla persona, all'obiettivo e al momento specifico del percorso.

KBS significa KETO BODY SHAPING.

Ma il Metodo KBS non è semplicemente una dieta chetogenica e non significa mangiare allo stesso modo per sempre.

È un sistema strutturato in fasi, pensato per accompagnarti:

- nella perdita di peso e di volume;
- nel miglioramento della composizione corporea;
- nella gestione della fame e delle abitudini alimentari;
- nel consolidamento dei risultati;
- nella costruzione di uno stile alimentare sostenibile nel tempo.

La strategia chetogenica, quando indicata, può rappresentare soltanto una parte del percorso.

Il vero obiettivo non è obbligarti a eliminare per sempre determinati alimenti.

L'obiettivo è utilizzare, nel momento corretto, la strategia più adatta per aiutare il tuo organismo a rispondere meglio, per poi guidarti gradualmente verso una nuova normalità alimentare.

**Perdere peso è importante.
Imparare a non riprenderlo lo è ancora di più.**

Perché è nato il Metodo KBS?

Il Metodo KBS nasce dall'esperienza maturata sul campo, dall'ascolto quotidiano dei pazienti e da una domanda molto semplice:

**Perché così tante persone riescono a dimagrire,
ma pochissime riescono a mantenere davvero il
risultato?**

Negli anni ho incontrato migliaia di persone che avevano già provato numerosi percorsi.

Persone preparate, motivate e perfettamente consapevoli di ciò che avrebbero dovuto fare.

Eppure continuavano a vivere lo stesso ciclo:

**DIETA → SACRIFICIO → PERDITA DI PESO → BLOCCO → ABBANDONO →
RECUPERO**

Ho capito che non serviva soltanto consegnare un altro schema alimentare.

Serviva creare un metodo capace di adattarsi alle diverse fasi del dimagrimento, ai cambiamenti metabolici, alla vita reale, agli imprevisti e alle difficoltà emotive che inevitabilmente possono presentarsi.

Il Metodo KBS nasce quindi per superare l'idea della dieta come percorso rigido, punitivo e uguale per tutti.

Nasce per dare una direzione precisa a chi è stanco di ricominciare continuamente da capo.

**Nasce per trasformare il dimagrimento da una lotta contro
il proprio corpo
a un percorso costruito insieme al proprio corpo.**

Chi sono

Sono il Dott. Alessio Ariani, dietista e nutrizionista, ideatore del Metodo KBS – Keto Body Shaping.

Da anni mi occupo di nutrizione clinica, dimagrimento, ricomposizione corporea e percorsi nutrizionali personalizzati.

Nel mio lavoro incontro quotidianamente persone con storie, necessità e obiettivi molto diversi:

- chi desidera perdere pochi chili e sentirsi nuovamente a proprio agio;
- chi combatte da anni contro il peso;
- chi presenta difficoltà metaboliche o condizioni cliniche che richiedono maggiore attenzione;
- chi convive con gonfiore, ritenzione, lipedema o linfedema;
- chi pratica sport e vuole migliorare la propria composizione corporea;
- chi, semplicemente, desidera smettere di sentirsi prigioniero delle diete.

Il mio compito non è giudicarti né chiederti di essere perfetto.

Il mio compito è capire da dove parti, individuare gli ostacoli che ti hanno impedito di ottenere o mantenere i risultati e costruire una strategia realmente applicabile alla tua quotidianità.

PRIMA DELLA DIETA VIENE LA PERSONA.

Prima delle grammature vengono la storia clinica, le abitudini, il rapporto con il cibo, il lavoro, la famiglia, gli orari e le difficoltà reali.

**Un piano può essere perfetto sulla carta.
Ma se non può essere seguito nella vita vera, non è il piano giusto.**

Come funziona il Metodo KBS?

Non esiste un unico schema valido per tutti. Il piano evolve insieme alla persona.

Il percorso viene costruito e modificato in base alla risposta individuale, agli obiettivi raggiunti e alla fase in cui ti trovi.

1. VALUTAZIONE INIZIALE

Il primo incontro serve a comprendere davvero la tua situazione.

Vengono analizzati, in base alle necessità:

- la storia del peso;
- le precedenti esperienze alimentari;
- lo stato di salute;
- gli esami ematochimici disponibili;
- le terapie farmacologiche;
- le abitudini quotidiane;
- la qualità del sonno;
- il livello di attività fisica;
- la distribuzione del grasso corporeo;
- gli obiettivi e le aspettative;
- le difficoltà che potrebbero ostacolare il percorso.

La valutazione può essere effettuata sia in studio a Roma sia online, utilizzando strumenti differenti per ottenere informazioni utili sulla composizione e sulla morfologia corporea.

2. PRIMA FASE: L'IMPULSO INIZIALE

Quando le condizioni individuali lo permettono e la strategia è ritenuta appropriata, il percorso può iniziare con una fase a ridotto contenuto di carboidrati o con una fase chetogenica personalizzata.

Questa fase non viene proposta indistintamente a tutti. Durata, intensità e struttura vengono stabilite sulla base della valutazione iniziale.

L'obiettivo è creare un primo cambiamento concreto e percepibile, lavorando su:

- perdita di peso e di volume;
- controllo della fame;
- organizzazione dei pasti;
- riduzione degli automatismi alimentari;
- maggiore consapevolezza delle proprie scelte;
- miglioramento dell'aderenza al percorso.

Non si tratta di soffrire o di “non mangiare”.
Si tratta di utilizzare alimenti e quantità in maniera strategica.

Dalla reintroduzione al consolidamento

3. SECONDA FASE: LA REINTRODUZIONE

Uno degli errori più frequenti delle diete tradizionali è interrompere improvvisamente il percorso una volta raggiunto un primo risultato.

Nel Metodo KBS, invece, la reintroduzione degli alimenti rappresenta una parte fondamentale del trattamento.

I carboidrati e le diverse categorie alimentari vengono reinseriti gradualmente, osservando la risposta individuale e adattando il piano.

Questa fase serve a:

- mantenere i risultati ottenuti;
- individuare quantità e frequenze compatibili con il proprio equilibrio;
- migliorare la flessibilità alimentare;
- ridurre il rischio di recuperare rapidamente il peso;
- tornare a una vita sociale e familiare più libera e consapevole.

**La reintroduzione non è la fine del percorso.
È il momento in cui si costruiscono le basi per non dipendere
più da una dieta rigida.**

4. TERZA FASE: IL CONSOLIDAMENTO

La fase finale è dedicata al mantenimento e alla costruzione di uno stile alimentare personale.

Non esiste un mantenimento identico per tutti. Alcune persone hanno bisogno di una maggiore struttura. Altre possono gestire con più libertà pasti e occasioni sociali. Altre ancora necessitano di strategie periodiche per ritrovare equilibrio.

In questa fase impari a:

- gestire le porzioni senza vivere con la bilancia da cucina;
- affrontare cene, vacanze e festività;
- riconoscere la fame reale e quella emotiva;
- intervenire rapidamente quando il peso tende a risalire;
- utilizzare strategie correttive senza ricominciare ogni volta da zero;
- mantenere i risultati senza sentirti costantemente “a dieta”.

**Il vero traguardo non è raggiungere un numero sulla
bilancia.
È diventare capace di gestire il tuo corpo e la tua
alimentazione.**

Perché il Metodo KBS è diverso?

NON PARTE DA UNA DIETA STANDARD

Il piano viene costruito considerando la persona nella sua totalità.

Età, composizione corporea, condizioni cliniche, attività fisica, preferenze alimentari, orari e vita sociale possono modificare completamente la strategia.

Due persone con lo stesso peso potrebbero avere bisogno di percorsi profondamente diversi.

NON PROMETTE PERFEZIONE

Il Metodo KBS non richiede di diventare una persona diversa per poter funzionare.

Non devi rinunciare per sempre alle cene fuori, alle vacanze, alla famiglia o ai tuoi momenti di piacere. Devi imparare a gestirli.

La sostenibilità non significa fare tutto perfettamente. Significa sapere cosa fare anche dopo una giornata storta, un pasto libero o un periodo più difficile.

NON SI FERMA ALLA PERDITA DI PESO

Dimagrire è soltanto una parte del percorso.

Il Metodo KBS lavora anche sulla composizione corporea, sui volumi, sulla gestione del gonfiore, sulla risposta individuale agli alimenti e sull'organizzazione delle abitudini quotidiane.

Il peso è un dato importante, ma non è l'unico parametro attraverso il quale valutare un cambiamento.

NON TI LASCIA SOLO CON UN FOGLIO IN MANO

Un piano nutrizionale non dovrebbe essere un documento consegnato e dimenticato.

Il percorso viene monitorato attraverso controlli programmati, durante i quali vengono valutati i risultati, le difficoltà, la risposta del corpo e gli eventuali adattamenti necessari.

Il piano può cambiare insieme a te. Perché il tuo corpo non rimane identico durante tutto il percorso e la strategia deve evolvere di conseguenza.

A chi è rivolto?

Il Metodo KBS può essere adattato, dopo un'attenta valutazione, a uomini e donne che desiderano:

- perdere peso e centimetri;
- migliorare la propria composizione corporea;
- controllare meglio la fame;
- uscire dal continuo effetto “perdo e riprendo”;
- seguire un percorso con indicazioni precise;
- migliorare il proprio rapporto con l'alimentazione;
- affrontare una fase di stallo;
- ritrovare una routine dopo un periodo difficile;
- ricevere una strategia compatibile con lavoro, famiglia e vita sociale.

Possono inoltre essere elaborati percorsi nutrizionali specifici per persone che presentano particolari esigenze cliniche o metaboliche, sempre nel rispetto delle competenze professionali, delle condizioni individuali e delle eventuali indicazioni mediche.

È OBBLIGATORIO SEGUIRE UNA DIETA CHETOGENICA?

NO.

Il nome Keto Body Shaping racconta l'origine e una delle strategie utilizzate all'interno del metodo, ma non significa che ogni persona debba necessariamente seguire una dieta chetogenica.

La chetogenica non è adatta a tutti e non rappresenta l'unica strada possibile.

In alcuni casi può essere indicata una strategia low-carb. In altri una dieta mediterranea bilanciata. In altri ancora un piano specifico per sportivi, per condizioni cliniche o per particolari momenti della vita.

Il metodo non consiste nell'adattare la persona alla dieta.

Consiste nell'adattare la strategia alla persona.

Quanto si può dimagrire?

Non esiste una risposta seria e universale.

Il risultato dipende da numerosi fattori:

- peso di partenza;
- composizione corporea;
- età;
- sesso;
- storia metabolica;
- condizioni cliniche;
- farmaci;
- attività fisica;
- qualità del sonno;
- livello di aderenza;
- risposta individuale.

Due persone che seguono lo stesso percorso possono ottenere risultati differenti.

Per questo non vengono promessi numeri irreali né trasformazioni garantite.

Il mio obiettivo è costruire il percorso più efficace possibile per la tua condizione, monitorando la risposta e modificando la strategia quando necessario.

**I risultati migliori non sono quelli ottenuti nel minor numero di giorni.
Sono quelli che riesci realmente a mantenere.**

IL MIO APPROCCIO

Non credo nelle diete punitive.

Non credo che la soluzione sia vivere affamati.

Non credo nei protocolli copiati e consegnati a chiunque nello stesso modo.

E non credo che una persona debba sentirsi in colpa perché ha attraversato un momento di difficoltà.

Credo nella precisione, nella personalizzazione e nel monitoraggio.

Credo che sia necessario spiegare il motivo delle scelte, perché una persona consapevole riesce a gestire molto meglio il proprio percorso.

Credo che disciplina e flessibilità possano convivere.

E credo che ogni persona abbia bisogno di una strategia abbastanza efficace da produrre risultati, ma anche abbastanza realistica da poter essere seguita.

Non devi essere perfetto. Devi avere una direzione.

Ci saranno settimane semplici e settimane più complicate.

Ci saranno momenti in cui il peso scenderà velocemente e altri in cui sembrerà non muoversi.

Potrebbero esserci cene fuori, viaggi, festività, imprevisti o periodi di minore motivazione.

Il Metodo KBS non nasce per funzionare soltanto quando tutto è perfetto.

Nasce per insegnarti a continuare anche nella vita reale.

Un errore non annulla il percorso.

Un pasto non annulla i risultati.

Una settimana difficile non significa aver fallito.

Quello che fa la differenza è sapere come ripartire, senza colpa e senza soluzioni estreme.

IN STUDIO E ONLINE

IN STUDIO A ROMA

La visita in presenza permette di effettuare una valutazione diretta e, quando previsto, di utilizzare strumenti specifici per l'analisi della composizione corporea.

ONLINE

Il percorso online permette di ricevere una valutazione e un piano personalizzato anche a distanza.

Attraverso anamnesi, documentazione, fotografie e strumenti digitali per la valutazione morfologica, è possibile costruire e monitorare il percorso senza la necessità di raggiungere fisicamente lo studio.

La distanza non deve impedirti di iniziare a prenderti cura di te.

LA SCELTA

Il primo passo non è iniziare una dieta

Il primo passo è capire di cosa hai realmente bisogno.

Durante la prima visita analizzeremo la tua situazione, la tua storia e i tuoi obiettivi.

Solo successivamente verrà definita la strategia più adatta.

- Potrebbe essere un percorso chetogenico.
- Potrebbe essere low-carb.
- Potrebbe essere un piano mediterraneo o una strategia differente.

**La scelta non viene fatta seguendo una moda.
Viene fatta seguendo te.**

IL METODO KBS TI ACCOMPAGNA OVUNQUE SEI

A casa.

Al lavoro.

In vacanza.

Al ristorante.

Nei periodi più organizzati e in quelli più difficili.

Perché un metodo realmente efficace non deve soltanto farti ottenere un risultato. Deve insegnarti a portarlo con te.

NON ASPETTARE IL MOMENTO PERFETTO.

Il momento perfetto, quasi sempre, non arriva.

Puoi però scegliere di iniziare con una strategia precisa, un percorso personalizzato e una guida professionale.

PRENOTA LA TUA PRIMA VISITA

In studio a Roma e online

Dott. Alessio Ariani

Dietista e nutrizionista • Ideatore del Metodo KBS

WhatsApp 351 624 4364

Nota importante

Ogni percorso nutrizionale viene elaborato in maniera personalizzata dopo un'adeguata valutazione.

La dieta chetogenica e le altre strategie nutrizionali non sono automaticamente indicate per chiunque. La loro applicazione, durata e struttura devono essere definite in base alle condizioni individuali, allo stato di salute, alle terapie in corso e agli obiettivi della persona.

I risultati possono variare e non possono essere garantiti, poiché dipendono da fattori individuali e dal livello di aderenza al percorso.

METODO KBS KETO BODY SHAPING

Dott. Alessio Ariani

www.chetogenicamedica.it • WhatsApp 351 624 4364