PNK Define
PronoKal®

Nuovo approccio terapeutico nel paziente normopeso o con leggero sovrappeso

Il 1° programma chetogenico

con tracciamento digitale integrato

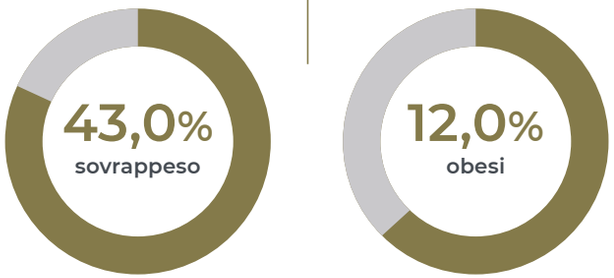
PronoKal Group®
Science and nutrition for weight loss

PNK Define
PronoKal®

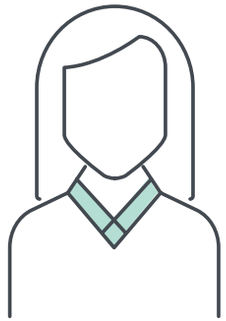
L’obesità è più di un eccesso di chili di peso, è un eccesso di grasso

- I soggetti in leggero sovrappeso con eccesso di grasso corporeo prevalentemente addominale, hanno un aumentato rischio di sviluppare alterazioni metaboliche [1].
- L’eccesso di grasso corporeo, in particolare quello viscerale, provoca la lipoinfiammazione.
- L’eccesso di grasso è direttamente correlato all’aumento del rischio di malattie CV, DM, cancro, sarcopenia, ecc.

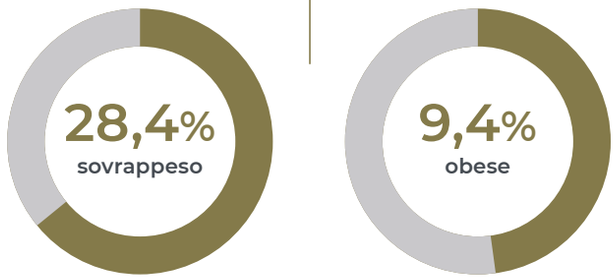
Il 78% degli uomini
presenta un eccesso di grasso corporeo



Fonte dei dati:
Istat. Indagine Multiscopo sulle famiglie “Aspetti della vita quotidiana”. Anno 2018
Overfat Adult and Children in Developed Countries - July 2017



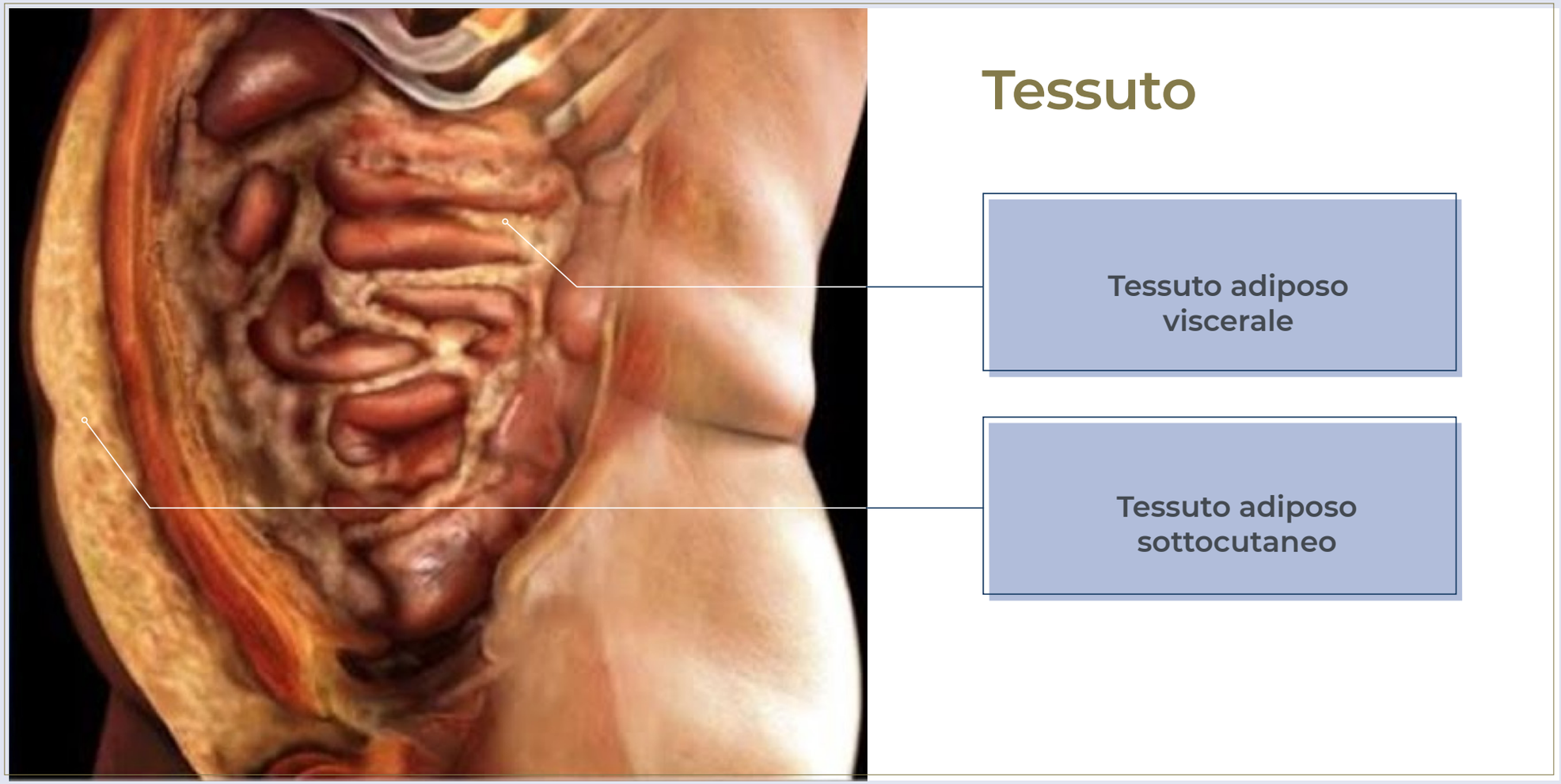
Il 61% delle donne
presenta un eccesso di grasso corporeo



Fonte dei dati:
Istat. Indagine Multiscopo sulle famiglie “Aspetti della vita quotidiana”. Anno 2018
Overfat Adult and Children in Developed Countries - July 2017

PnK Define
PronoKal®

Il tessuto adiposo



PnK Define
PronoKal®

Il Metodo PnKDefine: il programma personalizzato per eliminare il grasso localizzato

Un metodo specificamente pensato per migliorare la composizione corporea riducendo il grasso in eccesso e preservando la massa muscolare.

Pazienti che devono perdere pochi chili

- Con un IMC normopeso o leggero sovrappeso (IMC =<26,9)
- Pazienti con eccesso di grasso
- Nessuna comorbidità
- Desiderano cambiare la composizione corporea

Il Metodo PnKDefine: la scienza alla base di un nuovo metodo che ti sorprenderà

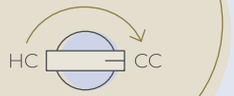
Programma per la perdita di peso di **36 giorni**, divisi in 2 passi:

21 giorni in **Passo chetogenico**

15 giorni in **Adattamento metabolico**

PASSO CHETOGENICO → **ADATTAMENTO METABOLICO**

Settimana 1



SWITCH METABOLICO

Uso di corpi chetonici come principale fonte di energi cellulare

Settimana 2

MOBILITAZIONE DEI GRASSI

Grazie ai corpi chetonici, all'apporto proteico e all'attività fisica

Settimana 3

RIMODELLAMENTO DEL CORPO

Massima perdita di grasso localizzato

Settimana 4

ADATTAMENTO METABOLICO

Reintroduzione di alcuni alimenti, aumento dell'apporto calorico e incremento dell'intensità dell'attività fisica

Settimana 5

CAMBIO DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA

Prestazioni aerobiche maggiori, minore % di grasso, aumento della % della massa muscolare e miglioramento metabolico

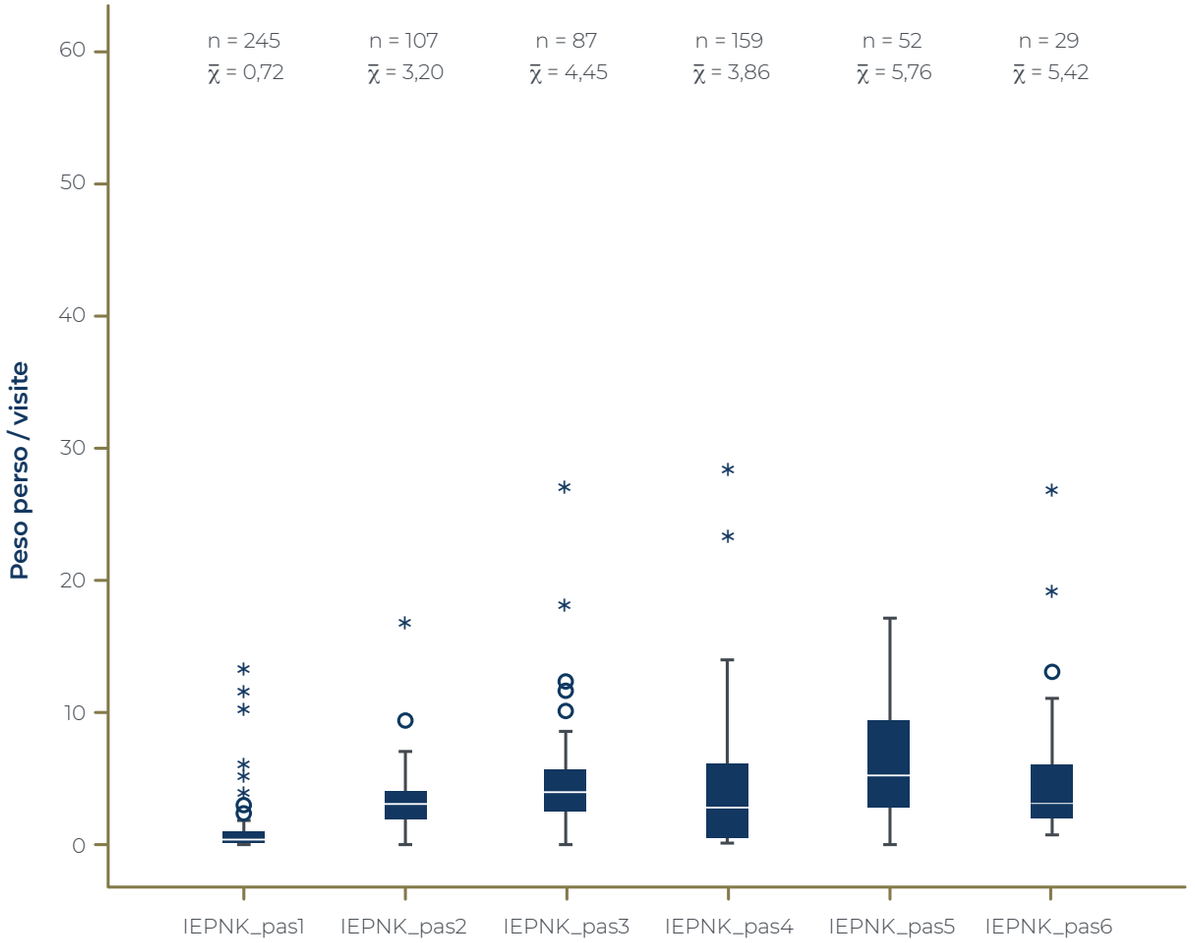
Risultati su pazienti normopeso

Il Metodo PnKDefine: la scienza alla base di un nuovo metodo che ti sorprenderà

I pazienti con un **IMC tra 23 e 26,9 necessitano di 21 giorni di chetosi** per una perdita di peso **≈5 kg**

Modello di perdita di peso per gruppo IMC in fase iniziale del Metodo PnK

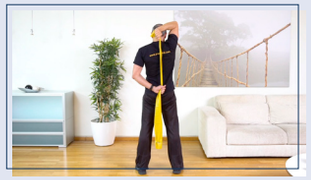
Risultati di pazienti normopeso



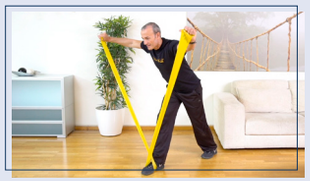
PnK Define
PronoKal®

Il Metodo PnKDefine: l'attività fisica che stimola la riduzione del grasso sottocutaneo

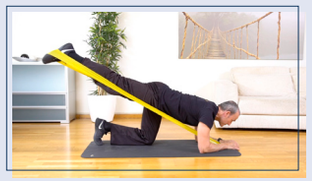
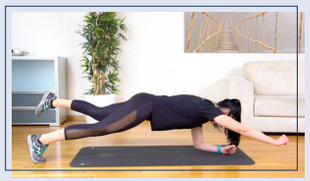
- **Programma specifico giornaliero** di attività fisica



- Personalizzato per **zone e livelli**
  - Esercizi focalizzati per la zona scelta
  - Adattato al livello base del paziente



- Combinazione specifica di **tonificazione + cardio**

PnK Define PronoKal®

Il Metodo PnKDefine: l'attività fisica che stimola la riduzione del grasso sottocutaneo

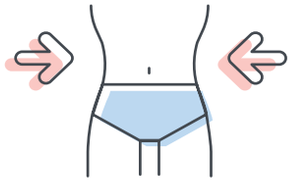
Calendario

Preferibilmente al **mattino**, poiché aumenta l'ossidazione degli **acidi grassi** per 24 ore.[4,5]

Miglioreranno anche i **ritmi circadiani che stimolano efficacemente il sistema simpatico**, migliorando indirettamente la qualità del sonno notturno (attraverso una maggiore attività parasimpatica) e il ritmo della melatonina. Si genera un effetto psicostimolante, durante il mattino successivo, che stimolerà l'ossidazione del grasso.[6]

PnK Define
PronoKal®

Il Metodo PnKDefine: l'attività fisica che stimola la riduzione del grasso sottocutaneo



Zone da trattare: glutei, cosce, tricipiti, dorsale e addominale

Esercizi di tonificazione rivolti a ciascuna delle aree trattate per aumentare il flusso sanguigno e consentire il trasporto degli acidi grassi rilasciati dall'albumina nel sangue.[3]

PnK Define
PronoKal®

Il Metodo PnKDefine: attività fisica che stimola la riduzione del grasso sottocutaneo

Moderata, poiché si tratta di stimolare la lipolisi e l'ossidazione degli acidi grassi; in questo contesto non ha influenza l'intensità dell'attività fisica.

PnK Define
PronoKal®

Il Metodo PnKDefine: integratori extra specifici

Drenacel-K

Drenacel-K è un integratore alimentare a base di estratti vegetali che **agisce in sinergia** come attivatore lipolitico per favorire l'**ossidazione e l'uso dei grassi in fasi non chetogeniche**.

Da assumere dopo l'attività fisica.
Grazie al suo contenuto di caffeina e teina, tra gli altri principi attivi, aiuta a migliorare l'ossidazione dei grassi e ha un effetto stimolante sulla lipogenesi che facilita **il cambiamento nella composizione corporea.**

Cellulite Gel

Cellulite Gel® è formulato con una **combinazione** di principi attivi lipolitici e vasodilatatori ad alta concentrazione che agiscono in sinergia per **ridurre il grasso sottocutaneo** e contribuire alla corretta struttura del **tessuto adiposo** nell'area trattata.

PnK Define
PronoKal®

Il Metodo PnKDefine: tecnologia al servizio del paziente

PnK Define
PronoKal®

Sostegno - Tecnologia

IL TUO ALLEATO TECNOLOGICO PER DEFINIRE E RIMODELLARE IL TUO CORPO

CONNESSIONE

PESO

GRASSO CORPOREO

MUSCOLO

APP DI MONITORAGGIO DEL PAZIENTE:

- Monitoraggio e valutazione dei dati antropometrici
- Piano di allenamento personalizzato
- Sistema integrato di avvisi e notifiche

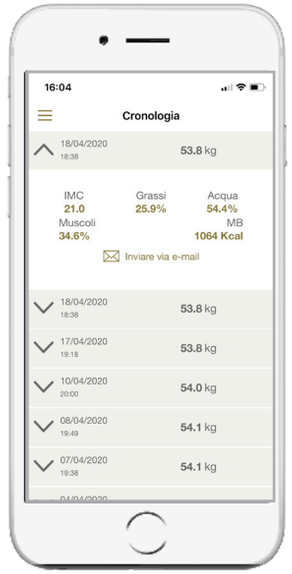
Sostegno - Tecnologia

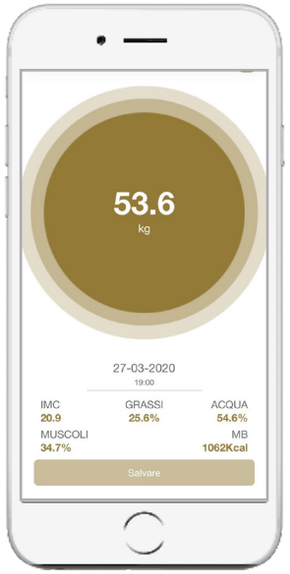
Monitoraggio ed evoluzione dei dati antropometrici

Peso

Grasso corporeo

Muscolo



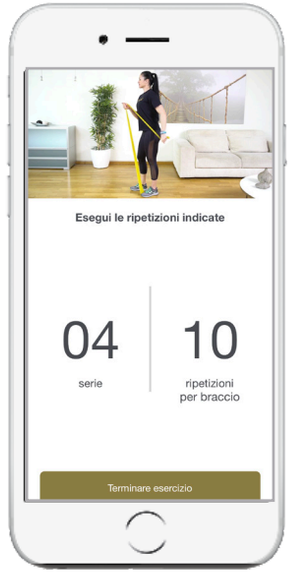


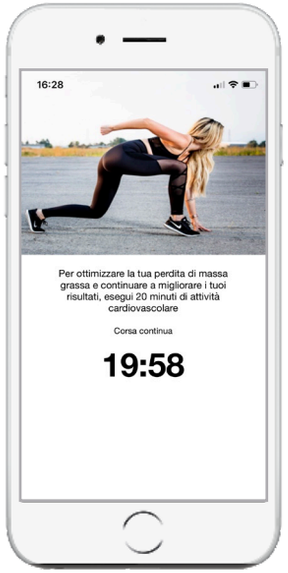
PNK Define
PronoKal®

Sostegno - Tecnologia

Piano di allenamento personalizzato per zone e livelli

Linee guida di attività fisica giornaliera





PnK Define PronoKal®

Il Metodo PnKDefine

Programma per la perdita di peso di 36 giorni, diviso in 2 passi:

21 giorni di **Passo chetogenico**

15 giorni di **Adattamento metabolico**

+

Bilancia digitale + App

+

Team multidisciplinare

Monitoraggio ed **evoluzione** di **dati antropometrici**

Peso | **Grasso corporeo** | **Muscolo**

Piano di allenamento personalizzato **per zone** e **livelli**

Linee guida di **attività fisica** giornaliera

PnK Define PronoKal®

Il Metodo PnKDefine: in 2 passi

Passo chetogenico

21 giorni

Prodotti PnK®

10 scatole di prodotti da preparare	70 buste
7 scatole di prodotti pronti	35 unità
Totale	**105 unità**

+

Integratori specifici PnK®

- Sodio
- Unicomplex Plus
- Omega Balance

+

Cellulite Gel

485,00€

Adattamento metabolico

15 giorni

Prodotti PnK®

3 scatole di prodotti da preparare	21 buste
2 scatole di prodotti pronti	10 unità
Totale	**31 unità**

+

Integratori specifici PnK®

- DHA Vita
- Unicomplex Plus
- Drenacel-K

+

Cellulite Gel

185,00€

STARTER KIT

Ogni paziente del **Metodo PnKDefine** riceverà uno **starter kit** composto da:

Bilancia digitale
collegata all'App PnKDefine, esclusivamente per i pazienti che seguono il metodo

+

Fascia elastica per svolgere gli esercizi

+

Shaker PronoKal per la preparazione dei prodotti PnK®

PnK Define PronoKal®

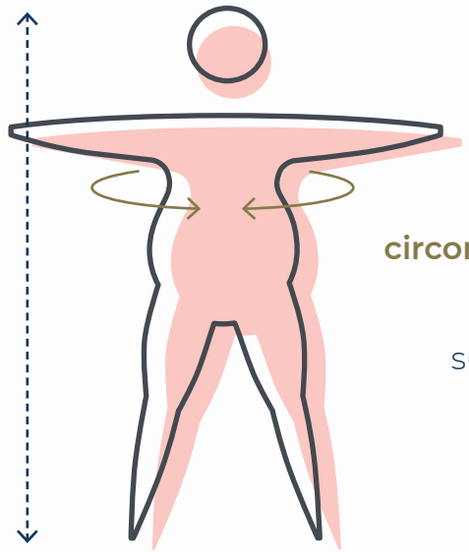
Il Metodo PnKDefine: Indicazioni

Indice **circonferenza vita - altezza** e **circonferenza vita - fianchi** per rilevare l'eccesso di grasso corporeo[1]:

- L'**IMC ha i suoi limiti per diagnosticare il grasso in eccesso,** soprattutto su pazienti con IMC <30[8]
- **Solo il 50% dei pazienti** con eccesso di grasso corporeo può **essere identificato con l'IMC**, poiché esso tiene conto solo del peso corporeo e non della composizione corporea.[8]

INDICAZIONI PnKDefine	
INDICE circonferenza vita / altezza	0,50 - 0,55
INDICE circonferenza vita / fianchi	<0,95 per gli uomini o <0,80 per le donne
% DI GRASSO CORPOREO	20 - 25 % per gli uomini o 27 - 32 % per le donne

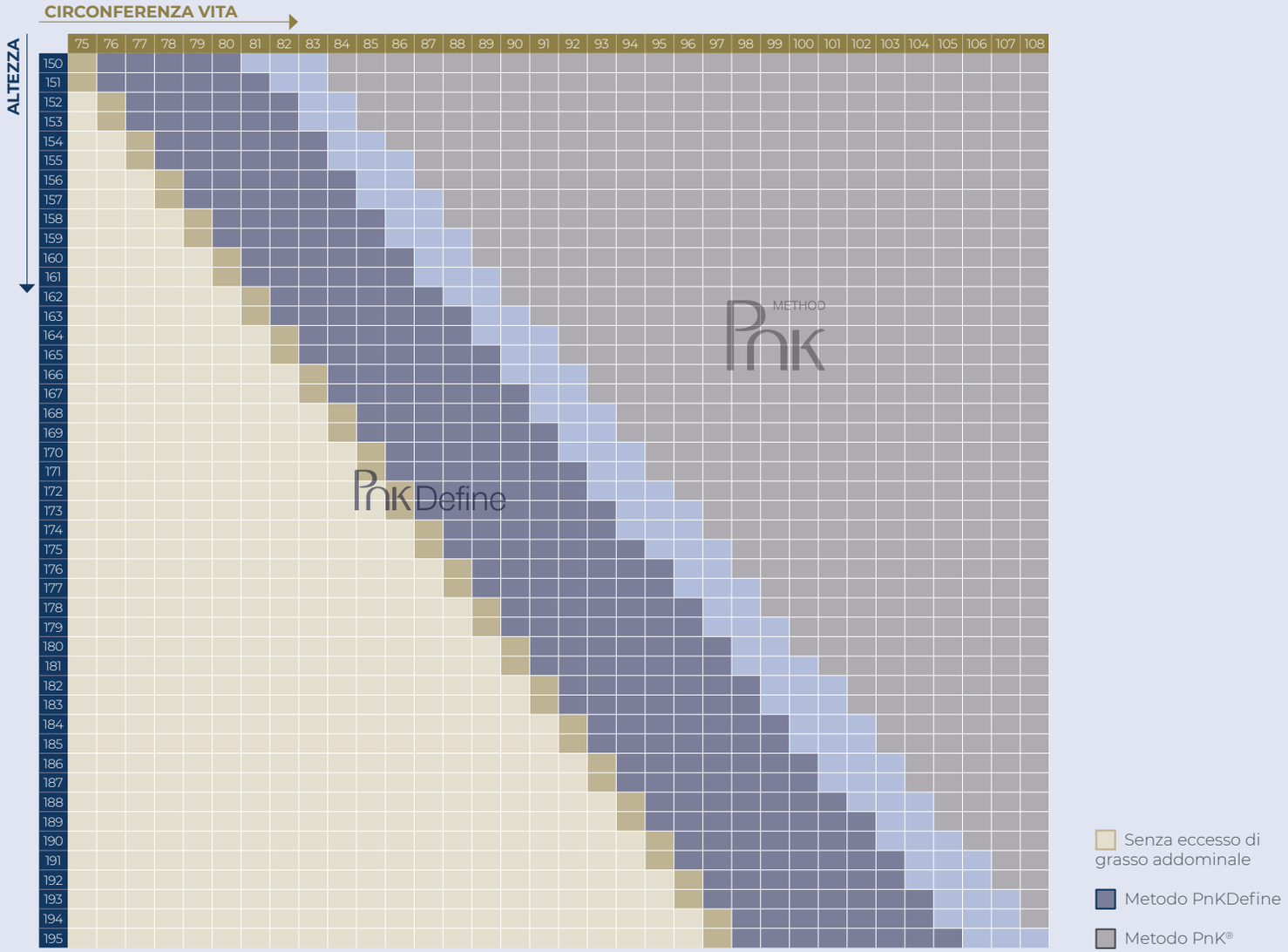
Indice circonferenza vita-altezza: grasso addominale e glutei



Indice circonferenza vita-fianchi: grasso sulle cosce

PnK Define
PronoKal®

Il Metodo PnKDefine: Indicazioni



PNK Define

PronoKal®

L'unione di scienza e tecnologia

PronoKal Group®

Science and nutrition for weight loss

PNK Define PronoKal®

Bibliografia

1. Maffetone PB, Rivera-Dominguez I, Laursen PB. Overfat Adults and Children in Developed Countries: The Public Health Importance of Identifying Excess Body Fat. *Front Public Health*. 2017;5:190.
2. Estudio Promet.
3. Gieske BT, Stecker RA, Smith CR, *et al*. Metabolic impact of protein feeding prior to moderate-intensity treadmill exercise in a fasted state: a pilot study. *J Int Soc Sports Nutr*. 2018;15(1):56.
4. Iwayama K, Kurihara R, Nabekura Y, *et al*. Exercise Increases 24-h Fat Oxidation Only When It Is Performed Before Breakfast. *EBioMedicine*. 2015;2(12):2003-9.
5. Iwayama K, Kawabuchi R, Nabekura Y, *et al*. Exercise before breakfast increases 24-h fat oxidation in female subjects. *PLoS One*. 2017;12(7):e0180472.
6. Yamanaka Y, Hashimoto S, Takasu NN, *et al*. Morning and evening physical exercise differentially regulate the autonomic nervous system during nocturnal sleep in humans. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol*. 2015;309(9):R1112-21.
7. Wingfield HL, Smith-Ryan AE, Melvin MN, *et al*. The acute effect of exercise modality and nutrition manipulations on post-exercise resting energy expenditure and respiratory exchange ratio in women: a randomized trial. *Sports Med Open*. 2015;1(1):11.
8. Okorodudu DO, Jumean MF, Montori VM, *et al*. Diagnostic performance of body mass index to identify obesity as defined by body adiposity: a systematic review and meta-analysis. *Int J Obes (Lond)*. 2010;34(5):791-9.