

MANUALE PRATICO

La nuova **Ketozona**: guida pratica alla navigazione

Come usare la nuova homepage, scegliere il tuo obiettivo, interpretare i livelli e orientarti tra metodo, prodotti, kit, alimenti funzionali e prossimi strumenti digitali.

Percorsi guidati

Metodo epatocentrico

T.T.Q.Q.

Ketozona Life



Indice del manuale

1 Perché Ketozona cambia volto

2 Cosa cambia nella nuova homepage

3 Come usare il percorso guidato

4 Come scegliere il tuo obiettivo

5 Come interpretare i livelli

6 Prodotti consigliati e catalogo libero

7 Metodo epatocentrico e T.T.Q.Q.

8 Ketozona Life e prossimi strumenti

9 Domande frequenti

10 Checklist finale

1 Perché Ketozona cambia volto

La nuova homepage Ketozona nasce per rendere più semplice una cosa che, nel tempo, è diventata sempre più importante: aiutare ogni persona a partire dal proprio obiettivo, non da un prodotto scelto a caso.

Ketozona non è un catalogo generico. È un metodo che integra alimenti funzionali, integratori, kit, educazione alimentare, metabolismo, infiammazione e stile di vita. Per questo la nuova homepage è stata costruita come una guida: più chiara, più medica, più ordinata e più utile.

Da ricordare

Il cambiamento grafico è solo la parte visibile. La vera novità è il modo in cui il sito accompagna l'utente: dalla domanda iniziale, alla scelta dell'obiettivo, fino ai prodotti o ai kit più coerenti con il percorso.

2 Cosa cambia nella nuova homepage

La nuova homepage non elimina il catalogo tradizionale: lo rende più facile da raggiungere e lo affianca a un sistema guidato. Chi sa già cosa acquistare può continuare a navigare liberamente tra categorie e schede prodotto. Chi invece ha bisogno di orientamento può partire dal blocco dedicato al proprio obiettivo.

ketozona®

Nuovo volto, nuova guida per la tua salute

Una homepage più chiara, guidata e medica per accompagnarti nei tuoi obiettivi metabolici.

- Obiettivi personalizzati
- Metodo centrato sul fegato
- Glicemia in equilibrio
- Infiammazione sotto controllo
- Sonno rigenerante
- Energia stabile

La nuova homepage collega percorsi guidati, prodotti, kit e alimenti funzionali in modo più leggibile.

Più chiarezza

Le sezioni sono organizzate per aiutarti a capire dove cliccare e perché.

Più guida

Il sito ti accompagna verso obiettivi e livelli, invece di mostrarti solo prodotti.

Più metodo

Ogni percorso è collegato alla visione epatocentrica e al Metodo Ketozone.

3 Come usare il percorso guidato

Il punto di partenza è la sezione "Trova il tuo protocollo". Qui non devi conoscere il nome del prodotto giusto: devi solo scegliere l'area che rappresenta meglio la tua esigenza in quel momento.

1 Scegli l'obiettivo

Parti da ciò che senti: peso, glicemia, infiammazione, sonno, energia, menopausa, stomaco, memoria o fertilità.

2 Scegli il livello

Se disponibile, seleziona la situazione più vicina alla tua: leggera, intermedia o più importante.

3 Leggi il percorso

La pagina interna spiega il senso del percorso e mostra prodotti o kit collegati all'obiettivo.

4 Come scegliere il tuo obiettivo

Ogni obiettivo è una porta d'ingresso diversa. Non esiste un punto di partenza valido per tutti: una persona può arrivare per dimagrire, un'altra per la glicemia, un'altra ancora per insonnia, infiammazione, menopausa o difficoltà digestive.

Obiettivo	Quando sceglierlo	Cosa ti aiuta a capire
Composizione corporea	Quando vuoi lavorare su grasso, fame, muscolo e peso.	Se partire da alimenti Ketozonici, kit o supporto metabolico.
Metabolismo e glicemia	Quando hai fame reattiva, sonnolenza post-prandiale o valori da monitorare.	Come ridurre il carico glicemico e sostenere la sensibilità insulinica.
Infiammazione	Quando hai dolori, pelle reattiva, gonfiore o sintomi ricorrenti.	Come lavorare su dieta, omega-3, antiossidanti e microbiota.
Sonno ed energia	Quando il recupero è scarso, hai risvegli o poca energia mentale.	Come collegare cena, glicemia, infiammazione e sistema nervoso.
Menopausa e fertilità	Quando i cambiamenti ormonali influenzano peso, sonno, umore o obiettivi riproduttivi.	Come integrare dieta, infiammazione, micronutrienti e controllo medico.
Stomaco e memoria	Quando ci sono reflusso, digestione difficile, brain fog o concentrazione ridotta.	Come collegare intestino, fegato, glicemia, infiammazione e energia cerebrale.

5 Come interpretare i livelli

I livelli servono a distinguere situazioni diverse. Non sono diagnosi mediche e non sostituiscono il parere del medico: sono una guida pratica per evitare di trattare allo stesso modo un fastidio leggero e una situazione più complessa.

Livello 1

Situazione leggera o recente. Serve soprattutto a lavorare in prevenzione e a correggere le abitudini principali.

Livello 2

Segnali più frequenti. È utile un percorso più strutturato, con prodotti e kit più mirati.

Livello 3

Quadro più importante. Il percorso va sempre integrato con il medico o lo specialista di riferimento.

Errore da evitare

Non scegliere il livello più alto pensando che sia automaticamente "più efficace". Il livello giusto è quello che descrive meglio la tua situazione. Un percorso troppo intenso, se non necessario, può diventare meno sostenibile.

6

Prodotti consigliati e catalogo libero

Dentro i percorsi guidati trovi prodotti, alimenti funzionali, integratori o kit coerenti con l'obiettivo scelto. Questo non significa che devi acquistare tutto. Significa che puoi usare la selezione come orientamento iniziale.

O3

Integratori mirati

Supporti nutrizionali scelti in base a metabolismo, infiammazione e obiettivo.

KIT

Kit guidati

Percorsi strutturati per chi vuole seguire un protocollo più chiaro.

K

Alimenti Ketozonici

Alternative funzionali a pasta, pane, dolci e snack tradizionali.

+

Cosmesi e benessere

Prodotti collegati a pelle, tessuti e approccio integrato.

Se sai già cosa vuoi acquistare

Puoi continuare a usare il catalogo tradizionale come sempre. La nuova homepage non sostituisce la scelta libera: aggiunge una guida per chi preferisce essere accompagnato.

7

Metodo epatocentrico e T.T.Q.Q.

Il fegato al centro del metabolismo

Il Metodo Ketozona, ideato dal Dr. Gino F. Caletti, è epatocentrico: guarda al fegato come organo chiave nella regolazione di glicemia, insulina, produzione interna di grasso, infiammazione e qualità dell'energia.

Non è una semplice dieta low-carb e non è una chetogenica banale. È un modo di leggere il metabolismo e di organizzare timing, alimenti, qualità e quantità in modo più logico.

T

Timing

T

Tipi di alimenti

Q

Qualità

Q

Quantità

La regola T.T.Q.Q. aiuta a non ridurre tutto alle calorie. Prima si guarda quando mangi, poi che tipo di alimento scegli, poi la qualità, e solo alla fine la quantità. Questo rende il percorso più fisiologico e più sostenibile.

Ketozona Life e prossimi strumenti

La nuova homepage è solo un passaggio di un progetto più ampio. Nei prossimi contenuti e nei nuovi libri del Dr. Caletti e di Dot.ssa Gazzardi verrà approfondita Ketozona Life: un percorso che va oltre la sola dieta, pur fondamentale.

→ Psicologia

Per comprendere fame, motivazione, stress, ricadute e comportamento alimentare.

→ Risposta individuale

Per capire perché persone diverse reagiscono in modo diverso agli stessi stimoli.

→ Strumenti digitali

Bot Telegram, futura app Android/iOS e contenuti guidati per rendere tutto più pratico.

A breve sarà disponibile anche il bot Telegram Ketozona per consultare prodotti e acquistare più rapidamente. Il passaggio successivo sarà la app Ketozona per Android e iOS, scaricabile gratuitamente dagli store.

Domande frequenti

Devo usare per forza il percorso guidato?

No. Puoi continuare a scegliere liberamente dal catalogo. Il percorso guidato serve a chi vuole orientarsi meglio.

I livelli sono diagnosi?

No. Sono una guida pratica. In caso di patologie, terapie o sintomi importanti, il medico resta il riferimento.

Se scelgo un obiettivo sbagliato?

Puoi tornare indietro e cambiare percorso. L'obiettivo è aiutarti a ragionare, non bloccarti.

Le schede prodotto restano disponibili?

Sì. Le schede prodotto sono state migliorate e restano il punto di riferimento per dettagli, ingredienti e acquisto.

Checklist finale per navigare la nuova Ketozona

- 1 Entra nella nuova homepage e clicca su "Trova il tuo protocollo" se vuoi essere guidato.
- 2 Scegli l'obiettivo che descrive meglio la tua esigenza principale.
- 3 Se il percorso prevede livelli, scegli quello più vicino alla tua situazione reale.
- 4 Leggi la spiegazione della pagina interna prima di guardare i prodotti.
- 5 Usa i prodotti consigliati come orientamento, non come obbligo di acquisto.

6

Se sai già cosa vuoi, usa il catalogo tradizionale come sempre.

7

Per situazioni cliniche importanti, integra sempre il percorso con il tuo medico o specialista.

Il tuo percorso inizia dalla nuova homepage

La nuova Ketozona nasce per aiutarti a non perderti tra i prodotti, ma a costruire un percorso più sensato per metabolismo, infiammazione, glicemia, energia e benessere.

Versione PDF: apri questa pagina da browser desktop e usa Stampa -> Salva come PDF. In WordPress puoi caricare il PDF nella Libreria Media e collegarlo dalla homepage, dal blog, dalla newsletter e dal footer.