

Najpopularnije dijetete za mršavljenje



Odabrati dijetu za mršavljenje jednako je teško kao i pridržavanje te iste dijetete. Prije svega, kod odabira dijetete treba pripaziti da vam namirnice koje se najčešće koriste nisu mrske jer će samim time biti previše teško držati se rasporeda prehrane, koje ta dijeta nalaže.

Iako dijeta znači da sebi oduzimamo mogućnost da pojedemo nešto slatko ili masno, kada god to poželimo, **ne mora značiti da nam dijetalna prehrana mora biti odbojna.**

Upravo zato, važno je izabrati dijetu koja je najviše prilagođena vama te koja u svom rasporedu sadrži namirnice koje su vam drage.

U nastavku vam donosimo nekoliko dijeta,

Proteinska dijeta

Proteinska dijeta bazira se na namirnicama bogatim proteinima, a izuzetno je **siromašna ugljikohidratima**. Ideja je da se ograničavanjem ugljikohidrata snizi razina inzulina. To potiče tijelo da proizvodi više glukagona, koji pomaže sagorjeti pohranjene masnoće.

Više o proteinskoj dijeti možete pročitati [ovdje](#).

Dijeta 9 kg u 14 dana

Oni koji su isprobali ovu dijetu već su nakon dva tjedna bili vrlo zadovoljni rezultatom. Raspored prehrane je vrlo jednostavan, a nakon završetka dijetete vrlo je teško da ćete povratiti kilograme, odnosno navodno **nema yo-yo efekt**.

Više o dijetei 9 kg u 14 dana možete pročitati [ovdje](#).

Dijeta bez ugljikohidrata za brzo mršavljenje

Ova dijeta bez ugljikohidrata temelji se na pretpostavci da će tijelo onda kada ne dobiva dovoljno ugljikohidrata posegnuti za energijom iz masti. Time će doći do topljenja masnih naslaga i gubitka kilograma.

Postoji puno popularnih dijeta koje koriste ovaj pristup. Osim Atkinsonove tu su još i dijeta u zoni, dijeta bogata proteinima, Stillmanova dijeta i druge.

Više o dijetei bez ugljikohidrata možete pročitati [ovdje](#).

DASH dijeta

DASH dijeta naglašava veličinu porcija, raznoliku prehranu i uzimanje prave količine hranjivih tvari. Prateći DASH dijetu, **smanjit ćete krvni tlak** za nekoliko bodova u samo dva tjedna, a također i vašu tjelesnu težinu.

Više o DASH dijetei pročitajte [ovdje](#).



Medicinska dijeta

Osnivač ove dijetete tvrdio je da su konvencionalne dijetete prespore i komplicirane za većinu ljudi, stoga je stvorio dvotjedni strogi **režim niskokalorične prehrane**. Ova dijeta je veoma slična Atkinsovoj, no medicinski režim prehrane ipak **dozvoljava konzumaciju kruha i voća**.

Više o medicinskoj dijeti pročitajte [ovdje](#).

Limun dijeta

Limun dijeta, poznata i kao plan čišćenja, svoj vrhunac je doživjela kada ju je preporučila megapopularna Beyonce Knowles. Ova dijeta se bazira na **uklanjanju toksina iz organizma** i istovremeno doprinosi gubitku kilograma.

Više o limun dijeti pročitajte [ovdje](#)

Dijeta 10%

Ova dijeta se pridržava 90/10 pravila, što znači da 90 posto prehrane treba biti

usmjereno isključivo na zdravu hranu, dok preostalih 10 posto mogu biti "cheat" obroci. Što to znači? Primjerice, ako slijedite plan prehrane koja omogućuje pet manjih obroka tijekom dana, onda ćete tjedno ukupno pojesti 35 obroka.

Prateći 90/10 pravilo, tri do četiri obroka tjedno mogu biti vaši **"cheat" obroci**.

Zvuči dobro zar ne? Više o dijeti 10% pročitajte [ovdje](#).

Detox dijeta

Ova dijeta prvenstveno se bazira na čišćenju organizma od toksina koji se nakupljaju tijekom godine. Premisa detox dijetete je da vaše tijelo treba pomoć pri **izbacivanju štetnih tvari iz organizma**. Ti toksini mogu biti prirodne otpadne tvari, pesticidi, onečišćivači zraka ili druge štetne tvari.

Više o detox dijeti pročitajte [ovdje](#).

Jabučna dijeta

Ono što jabučna dijeta nalaže je da se **jede puno jabuka i pije puno vode**. Voda je potrebna da bi pektin nabubrio. Tako se stvara osjećaj sitosti mada je unos kalorija u tijelo izrazito malen. Kada jedete jabuke imate manju potrebu za teškim obrocima. Velika količina **vlakana** pomaže i u čišćenju probavnih organa pa se jabuke preporučuju za izbacivanje viška toksina iz tijela.

Više o jabučnoj dijeti pročitajte [ovdje](#).