

Dijeta za svakog 3.

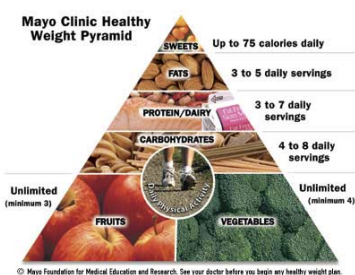
Autor Medikus

Ponedjeljak, 19 Travanj 2010 05:04



Dosad smo već opisali 6 svjetskih dijeta – Atkinsova, UN dijeta, mjesečeva dijeta, dijeta po krvnim grupama, 5 faktora i dijeta 9 kilograma. Sada prelazimo na 3 nove dijete – Mayo clinic dijeta, Zona i Montignova dijeta.

Mayo Clinic Diet



To nije dijeta, već stil života" – tvrde u Mayo klinici.

Sve je stvar navike – Mayo clinic dijeta pokušava vaše loše navike preoblikovati u dobre kako biste se osjećali bolje i tako i izgledali. Dva tjedna su dovoljna da smršavite 3 do 5 kilograma (što je mnogo zdravije i realnije nego izgubiti 10 kila u istom roku). Nakon prva dva tjedna dijeta se nastavlja malo sporijim tempom – možete gubiti do kilogram tjedno. Na taj način mijenjate svoje prehrambene navike što vam pomaže ne samo da smršavite, već i da zadržite željenu težinu. Želja ove dijete je da vi sami nađete svoju motivaciju koja će vas „gurati“ da dođete do svog cilja. Mayo clinic dijeta drži se piramide zdrave prehrane.

Treba jesti količinski mnogo, ali nisko kalorične hrane poput voća i povrća. Sredina piramide jest fizička aktivnost koju Mayo clinic dijeta ističe kao veoma važnu – preporučuju 30 – 60 minuta dnevno kretanja, od čišćenja kuće do vježbanja u teretani, svaki dan u tjednu. MayoClinic.com

Zona

Dijeta za svakog 3.

Autor Medikus

Ponedjeljak, 19 Travanj 2010 05:04



Kako manje jesti, a ne biti gladan? Prehranom i vježbanjem u zoni, odgovorio bi dr. Barry Sears koja je osmislio ovu dijetu. Zona tvrdi da ako želite smršaviti morate smanjiti hormone koji izazivaju u vama glad. Omjer unosa ugljikohidrata, proteina i masnoća trebao bi biti 40: 30: 30 te bi se u zoni trebalo umjereno vježbati.

U Zoni svaki se obrok treba sastojati od niskokaloričnih bjelančevina poput piletine, puretine, ribe ili jaja. Osim toga, svaki obrok u sebi mora imati i ugljikohidrate koji se mogu pronaći u većini voća i povrća. I na kraju – u svoje jelo morate ubaciti i malo dobrih masnoća poput maslinovog ulja ili plave ribe, čak i avokado. Za razliku od njih crveno meso, umjetno rađena ulja spadaju u grupu loših masnoća. Zonediet.com

Montignacova dijeta



Michael Montignac je prvi čovjek koji je predložio korištenje glikemičnih indeksa (GI) pri kontroli težine i zato Montignacova dijeta nema ograničenja kalorija. Treba paziti na "loše šećere" i kombinaciju ugljikohidrata sa masnoćama i izbjegavati namirnice koje sadrže obje grupe poput pomfrita, čokolade, prženih kikirikija i tako dalje. Na navedenom linku možete provjeriti GI namirnica - Montignac.com

Dijeta

Prednosti

Negativnosti

Mayo clinic diet

Nema opasnosti od yo-yo efekta

Kada imate svoju motivaciju za mršavljenje, lakše je nastaviti s dijetom

Ne djeluje brzo – očekivan gubitak je tek kilogram tjedno

Zona

Dijeta za svakog 3.

Autor Medikus

Ponedjeljak, 19 Travanj 2010 05:04

Dozvoljava svu hranu

Normalni obroci

Nema pravog jelovnika

Montignacova dijeta

Dozvoljava svu hranu

Normalni obroci

Nema pravila

Konstantno pregledavanje GI tablice da se vidi što je dozvoljeno

Atkinsova

Normalni obroci

Možete u 24 dana izgubiti 20 kilograma ako se pridržavate jelovnika

Ne dozvoljava unos svih potrebnih namirnica

Skupe namirnice

Zahtjeva dugu pripremu jela

UN dijeta

Normalni obroci

Dozvoljava svu hranu

Garantira gubitak i do 25 kilograma ukoliko se držite jelovnika

Monotona dijeta

Mjesečeva

Detoksikacija i poboljšanje imuniteta

Jeftina

Brza i učinkovita

Izgladnjivanje

Mogućnost yo-yo efekta

Zapravo je uvod u neku drugu dijetu

Dijeta po krv. grupama

Ne obećava samo gubitak postojećeg viška

5 faktora

Dijeta za svakog 3.

Autor Medikus

Ponedjeljak, 19 Travanj 2010 05:04

Česti obroci

Brza priprema obroka

Ne izbacuje u potpunosti neku vrstu namirnica

Zahtjeva mnogo truda – česti obroci i vježbanje oduzimaju mnogo vremena – nije pogodna za brz način

Takva jela se ne mogu kupiti, već ih se mora pripremati kod kuće

Minus 9 kilograma

Obećava gubitak 9 kilograma u 14 dana

Jasan jelovnik Mogućnost yo-yo efekta

Zahtjeva dugu pripremu jela

Doručak u potpunosti zapostavljen

[Ana Dobrica](#) 