



# TOP 21 diete eficiente

Găsește dieta  
care ți se potrivește



RENTROP & STRATON  
Digital

[www.humanmedia.ro](http://www.humanmedia.ro)

## Cuprins

1. Cuvânt înainte. Dieta – instrument sau stil de viață?
2. De ce ținem o dietă
3. Cum alegem dieta potrivită
4. Factorii care influențează alegerea unei diete
  - 4.1 Top 5 afecțiuni și modele de diete potrivite prevenției sau ameliorării
    - 4.1.1 Diabet/Dieta cu indice glicemic redus
    - 4.1.2 Hipertensiune/Dieta DASH
    - 4.1.3 Obezitate/Dieta WW
    - 4.1.4 Alzheimer/Dieta Mind
    - 4.1.5 Stres/Îmbătrânire/Dieta antistres
  - 4.2 Criterii de analiză utile în alegerea unei diete
    - 4.2.1 Eficiența pe termen scurt
    - 4.2.2 Eficiența pe termen lung
    - 4.2.3 Riscuri pentru sănătate
    - 4.2.4 Beneficii nutriționale
    - 4.2.5 Accesibilitate
    - 4.2.6 Eforturi necesare
      - 4.2.6.1 Financiar
      - 4.2.6.2 Fizic
    - 4.2.7 Alimente permise
    - 4.2.8 Alimente interzise
  - 4.3 Plan de dietă (model)
5. Top 10 diete eficiente conform Forbes 2022
  - 5.1 Dieta Mediteraneană
  - 5.2 Dieta Weight Watchers (WW)

- 5.3 Dieta Flexateriană
- 5.4 Dieta Mayo Clinic
- 5.5 Dieta DASH
- 5.6 Dieta Mind
- 5.7 Dieta Volumetrică
- 5.8 Dieta Nutrisystem
- 5.9 Dieta Nordică
- 5.10 Dieta Paleo
- 6. Top 6 diete „populare”
  - 6.1 Dieta Rina
  - 6.2 Dieta Alcalină
  - 6.3 Dieta Disociată
  - 6.4 Dieta cu supă de varză
  - 6.5 Dieta Montignac
  - 6.6 Dieta Dukan
- 7. Cum slăbesc oamenii pe glob. Top 3 Diete
  - 7.1 Dieta Indiană
  - 7.2 Diete Daneză
  - 7.3 Dieta Japoneză
- 8. De ce eșuăm în menținerea unei diete
- 9. Sfaturi pentru menținerea unei diete
- 10. Echilibrul Corp - Minte - Spirit
- 11. Concluzii
- 12. Bibliografie