

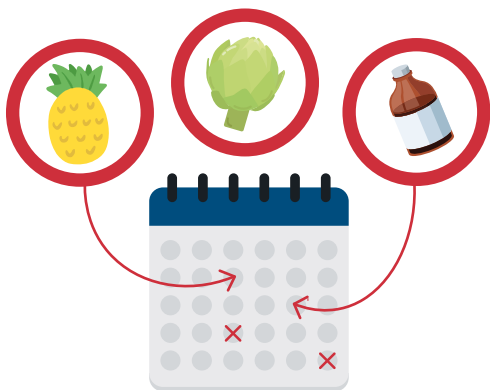
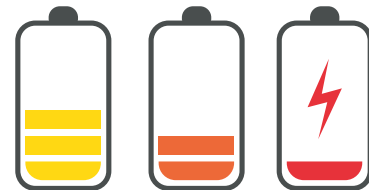
# TIPUS DE DIETES MIRACLE HABITUALS

A continuació et mostrarem els quatre grups de dietes miracle més estesos entre la població:

## Dietes hipocalòriques desequilibrades

**Aporten molta menys energia** de la que el cos necessita, de manera descompensada.

**Exemple:** dieta de la Clínica Mayo.



## Monodietes

Es basen a **prendre un sol aliment**.

**Exemples:** dieta de la pinya, de la carxofa o del xarop d'auró.

## Dietes excloents

Es basen a **eliminar algun nutrient**.

**Exemples:** dieta Dukan, mètode pronokal.



## Dietes dissociatives

Es basen en el fet que **no es poden barrejar aliments rics en proteïnes i en carbohidrats** en la mateixa ingesta per no augmentar de pes.

**Exemples:** antidieta, dieta dissociada, dieta de Montignac.

