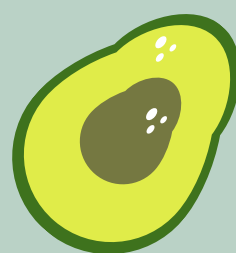
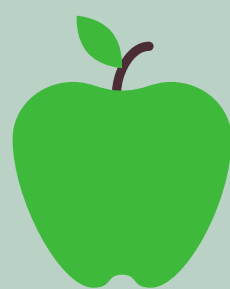


TOP 7 POPULAIRSTE DIËTEN 2020

Afgelopen jaar zijn er weer een aantal nieuwe dieettrends bijgekomen. Hieronder delen wij een overzicht van de meest populaire diëten van 2020.

© Weet Wat Je Dieet



1 KETO DIEET

Het keto dieet is een extreem koolhydraatarm dieet waarbij je veel vetten en eiwitten eet. De verdeling is 75% vetten, 20% eiwitten en 5% koolhydraten. Door weinig koolhydraten te eten zal je lichaam in ketose gaan en zal je afvallen.

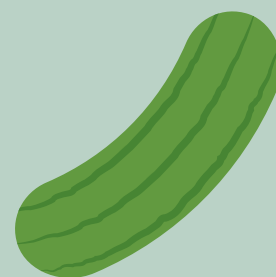
2 KOOLHYDRAATARM DIEET

Het koolhydraatarm dieet is al jarenlang populair. Tijdens het dieet eet je minder koolhydraten en vaak vooral meer eiwitten. Veel diëten zijn hierop gebaseerd, bijvoorbeeld het populaire proteïne dieet.



3 CAMBRIDGE DIEET

Afvallen met maaltijdvervangers, dat is het Cambridge dieet. Je telt geen calorieën maar gebruikt speciale voeding om je maaltijden te vervangen. Ook deze maaltijdvervangers bevatten weinig koolhydraten. Het dieet kan alleen onder begeleiding van een consulent.



4 SIRTFODD DIEET

Het Sirtfood dieet is gebaseerd op het idee dat het eten van voeding met sirtuïne het menselijk lichaam activeren. Dit zou de vetverbranding stimuleren, stofwisseling op gang houden en eetlust verminderen. Het dieet bestaat uit 2 fases voor effectief gewichtsverlies.

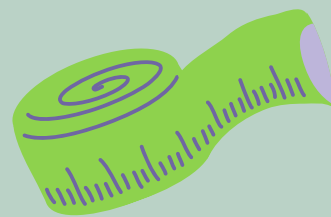


5 ALIZONNE DIEET

Het Alizonne dieet is vooral bekend geworden door BN'ers die er tientallen kilo's mee zijn afgevallen. Het prijzige dieet is onderdeel van de Alizonne therapie, die bestaat uit meerdere componenten. In de basis is het een eiwitdieet onder medische begeleiding met ernaast supplementen, ultrasone therapie en bindweefselmassages.

6 PALEO DIEET

Het Paleodieet (oerdieet) is gebaseerd op het dieet van onze voorouders. De focus van het voedingspatroon ligt op de inname van gezonde vetten in plaats van koolhydraten. Daarnaast raden ze zo veel mogelijk onbewerkte voedingsmiddelen aan.



7 PLANTAARDIG DIEET

Het 'vegan' dieet is misschien niet altijd gericht op gewichtsverlies maar kan wel bijdragen aan onze gezondheid. Steeds meer mensen kiezen ervoor om plantaardig te eten. Hierbij laat je alle dierlijke producten staan, wat goed is voor het dierenwelzijn, milieu en je gezondheid.

