



## CAMBIA ELS TEUS HÀBITS, ¡DIETES MIRACLE NO!

### ¿QUÉ ÈS UNA DIETA MIRACLE?

Les dietes miracle son dietes de aprimament que tenen en comú la promesa de una ràpida perdua de pes sense a penes esforç.

### ¿COM RECONÈIXER LES DIETES MIRACLE?

Reconèixer les dietes miracle no es una tasca molt complicada, únicament hi ha que fixarse un poc, ja que estes son fàcilment recognoscibles. Toda dieta miracle es caracteritza per:

- Prometre una perdua de pes ràpida i sense esforç.
- Prohibixen el consum d'algún aliment.
- Contenen llistats de productes bons o roins.
- Venen preparats alimenticis exclusius d'estes dietes.
- Aporten relats de metges o famosos per donar-li credibilitat.
- Contenen afirmacions falses com que l'aigua engreixa.

### CLASIFICACIÓ GENERAL DE LES DIETES MIRACLE:

#### DIETES HIPOCALÓRIQUES DESEQUILIBRADES

- Es fundamenten en un consum calòric per baix del recomanat, el cual provoca un efecte rebot que es tradueix en una perdua de massa muscular i un augment de la massa greixa.

#### DIETES DISOCIATIVES

- Es fundamenta en que els aliments no contribueixen al augment de pes per sí mateixa, sino quan son combinats amb altres.

#### DIETES EXCLOENTS

- Es fundamenten en eliminar de la dieta algun nutrient, tals com lípids, proteïnes, hidrats de carboni...



## PRINCIPALS RISCOS DE LES DIETES MIRACLE:

Donat que las dietes miracle son molt restrictives, a pesar d'aconseguir disminuir el pes a curt termini, generen grans riscos. Entre els principals riscos que ens podem trobar tenim:

### PRINCIPALS RISCOS DE LES DIETES MIRACLE

- Provoquen desnutricions proteiques y dèficits en vitamines i minerals.
- Desencadenen en trastorns del comportament alimentari (anorèxia y bulímia).
- Afavorix el efecte rebot.
- Produïx efectes psicològics negatius.

## 5 CLAUS QUE T'AJUDARAN A APRIMAR-TE:

### 5 CLAUS PER PEDRE PES

- Menjar de tot, controlant les quantitats ingerides.
- Decantar-se per preparacions més lleugeres, evitant preparacions greixoses com fritures.
- Optar per aliments amb baix contingut en greixos i sucres.
- Ingerir quantitats adequades de fruites i verdures.
- Realitzar exercici físic.