

INDICE

PROLOGO XI

CAPITOLO 1

LA DIETA IN PILLOLE

CAPITOLO

SCIENZA E DIETA

La scienza delle diete non è perfetta

CAPITOLO 2

DOVE VA LA DIETA?

Tendenze

Trends alimentari

CAPITOLO 3

CHI GUIDA LA DANZA?

Le linee guida per la dieta degli americani

CAPITOLO 4

LE MIGLIORI DIETE

Punti chiave

CAPITOLO 5

E IL VINCITORE È...

La Dieta Mediterranea Anti-infiammatoria

Un centenario di rispetto

CAPITOLO 6

SCHEDE DELLE MIGLIORI DIETE

Dieta Mediterranea

Dieta DASH

Dieta Flexitariana

Dieta MIND

Dieta TLC

Dieta Cleveland

Dieta Mayo

Dieta Volumetrica

Dieta WeightWatchers

Dieta Vegetariana

Dieta Vegana

Dieta Keto

Dieta Pescetariana

CAPITOLO 7

LE MIGLIORI DIETE PER...

Le migliori diete per dimagrire

Le migliori diete per dimagrire rapidamente
Le migliori diete per la menopausa
Le migliori diete per il cervello e la mente
Le migliori diete per un cuore sano
Le migliori diete per il diabete
La migliore dieta per il colon irritabile
Le migliori diete per la salute intestinale
Le migliori diete per l'invecchiamento di successo
Le migliori diete per la steatosi epatica (fegato grasso)
Le migliori diete più facili da seguire

CAPITOLO 8

... E TUTTE LE ALTRE DIETE (ORDINE ALFABETICO) 81

Dieta AIP
Dieta Alcalina
Dieta Asiatica
Dieta Atkins
Dieta Biggest Loser
Dieta Crudista
Dieta Dottor Weil
Dieta Digiuno Intermittente
Dieta Dukan
Dieta Fertilità
Dieta GAPS
Dieta HMR
Dieta Indice Glicemico
Dieta Jenny Craig
Dieta Keyto
Dieta Macrobiotica
Dieta Militare
Dieta Noom
Dieta Nutrisystem
Dieta Nutritariana
Dieta Optavia
Dieta Ornish
Dieta Paleo
Dieta Pritikin
Dieta Sirtfood
Dieta Slimfast
Dieta South Beach
Dieta Whole30

Dieta Zona

CAPITOLO 9

EPILOGO

Come scegliere la dieta adatta a me

CAPITOLO 10

APPENDICE 1

Come sfamare tutti?

X Indice

APPENDICE 2

Ancora zucchero? No, grazie! Sto cercando di smettere.

APPENDICE 3

L'America si scopre obesa

APPENDICE 4

Acidi grassi: una storia personale

APPENDICE 5

Il mondo delle immagini