

## **La dieta disociada; la nueva favorita de los españoles.**

**La dieta disociada se convierte en el régimen de adelgazamiento preferido por cada vez más gente según los estudios.**

Según demuestran diversos estudios la [dieta disociada](#) va ganando adeptos entre los españoles. Después de unas fechas en las que los excesos se han permitido y se han engordado una media de 2 oa 3 kilos por persona la gente esta eligiendo una dieta hasta ahora desconocida para volver a su peso ideal.

La [dieta disociada](#) va ganando cada vez más adeptos gracias a su efectividad y a que se permite comer de todo. Se parte de la premisa de que no hay alimentos prohibidos sino combinaciones incorrectas de alimentos. Son las combinaciones erróneas las que nos hacen engordar.

Al consultar la [dieta disociada tabla](#) la gente mostraba una predisposición muy alta por la dieta disociada antes que por cualquier otro régimen para bajar de peso. En la dieta disociada se incluyen todas las carnes y pescados aunque se debe prestar especial atención a las guarniciones y, como en el resto de las dietas, prevalece la plancha sobre la fritura.

---