



31 december 2005

Voorpagina
 Wat u zegt
 Binnenland
 Puzzelen
 Strips
 Journaal
 Reportage
 Advertenties
 Buitenland
 Horoscoop
 Weerbericht
 Achtergrond
 Familie Berichten
 Privé
 Financiële Telegraaf
 Telesport
 Autotelegraaf
 Vrouw
 Vaarkrant
 Reiskrant

Een week de krant
 Aansprakelijkheid
 Uw reactie



De Telegraaf

Slank worden via Southbeach blijkt populair

AFVALLEN VURIGSTE NIEUWJAARSWENS

Lijners speuren op internet massaal naar passend dieet

door Alfred Monerie

AMSTERDAM, zaterdag
 Nederland is volledig in de ban van de goede voornemens. Vooral de honger naar afslankprogramma's lijkt onverzadigbaar.

Het Southbeach-dieet is momenteel het meest gezochte afslankprogramma. De afslankmethode van Dr. Atkins moet genoegen nemen met een tweede plaats, terwijl het bloedgroepdieet stijgt in populariteit. Dit blijkt uit gegevens van de internetzoekmachine ilse.nl.

Calorieën

Rigoureuze diëten als het Cambridge-dieet en de zogeheten ziekenhuisdiëten worden intussen ook enthousiast gezocht.

Het Cambridge-dieet vervangt alle maaltijden door soepen en lichte drankjes, terwijl je bij een ziekenhuisdieet zo min mogelijk calorieën binnenkrijgt. Het meest

INTERNET-DIËTEN

De toptien van meest gezochte diëten op internetzoekmachine ilse.nl

1. Southbeach dieet
2. Atkins dieet
3. Punten dieet (Weight Watchers)
4. Cambridge dieet
5. Bloedgroep dieet
6. Ziekenhuis dieet
7. Hartstichting dieet
8. Herbalife
9. Montignac
10. Detox dieet



Illustratie:
 MARIUS STEENBERGEN

Ga naar
telegraaf.nl

Kiosk

POWERED BY:
Payper
News

favoriete dieet van dit jaar, het Southbeach-dieet, is losjes gebaseerd op de al jaren populaire runner-up Atkins. Beide dieten gaan uit van een leefwijze met zo min mogelijk koolhydraten maar wel mét het gebruik van goede vetten. Ook het Weight Watcherspuntendieet blijft het goed doen bij de surfende bezoekers die willen afvallen.

Het met stip genoteerde bloedgroependieet laat je producten eten die bij je bloedgroep passen. Onlangs werd een dna-pil gelanceerd die zelfs rekening houdt met iemands genetische eigenschappen. De grote belangstelling voor Southbeach blijkt ook uit de boekenverkoop. Bij internetboekhandel Bol.com neemt het boek Het South Beach Dieet van Arthur Agatston de derde plaats in in de top-5 van Nederlandstalige boeken.

Roken

Volgens Lianne van der Kruk, marketingmanager ilse media, is de belangstelling voor afvallen momenteel overweldigend, groter zelfs dan voor het stoppen met roken. „Elk jaar zien we dat afvallen het meest populaire goede voornemen is in Nederland. Al na de kerst starten mensen hun zoektocht en voorbereidingen. Vanaf 1 januari zien we een enorme piek in het aantal dieetgerelateerde zoekopdrachten. Overigens wordt er niet alleen op dieten gezocht, maar vinden lijners er ook



• Ondanks dat er volop gedieet wordt, verlekken deze twee Tilburgse vrouwen zich aan de speciale nieuwjaarskoeken die bakker M. van Vlerken in zijn etalage heeft liggen. Achter de gelukskoeken, die het midden houden tussen taaitaai en speculaas, gaat een eeuwenoude traditie schuil: in en om Tilburg wensen mensen elkaar een 'Zaoleg Nuujaor' door deze koek cadeau te doen.

FOTO: VAN EIJNDHOVEN

Door de jaren heen verschuift de aandacht voor afslankdiëten aanzienlijk. Begin jaren tachtig werd aangeraden zemelen met veel kraanwater te drinken. De buitenste omhulsels van tarwekorrels die na het malen overblijven, waren toen niet aan te slepen vanwege hun laxerende werking. Momenteel gebruikt bijna niemand dit meer. Een jaar of zeven geleden was Montignac een rage. Dit jaar staat Montignac op de negende plaats.

Een van de redenen dat het publiek zich thans uitgebreid op internet oriënteert over afslankmethodes, zijn de daaraan verbonden

afvalclubjes en medelijners om wel en wee mee te delen”, aldus Lianne van der Kruk.

risico's. Zo moest minister Rita Verdonk in het begin van haar ambtstermijn het ziekenhuis in na een kuur met 'zakjes'. Ze doet in een interview met weekblad Privé uit de doeken hoe ze op haar ministerie onderuitging en per ambulance moest worden afgevoerd.

Volgende kolom

Terug naar pagina



31 december 2005