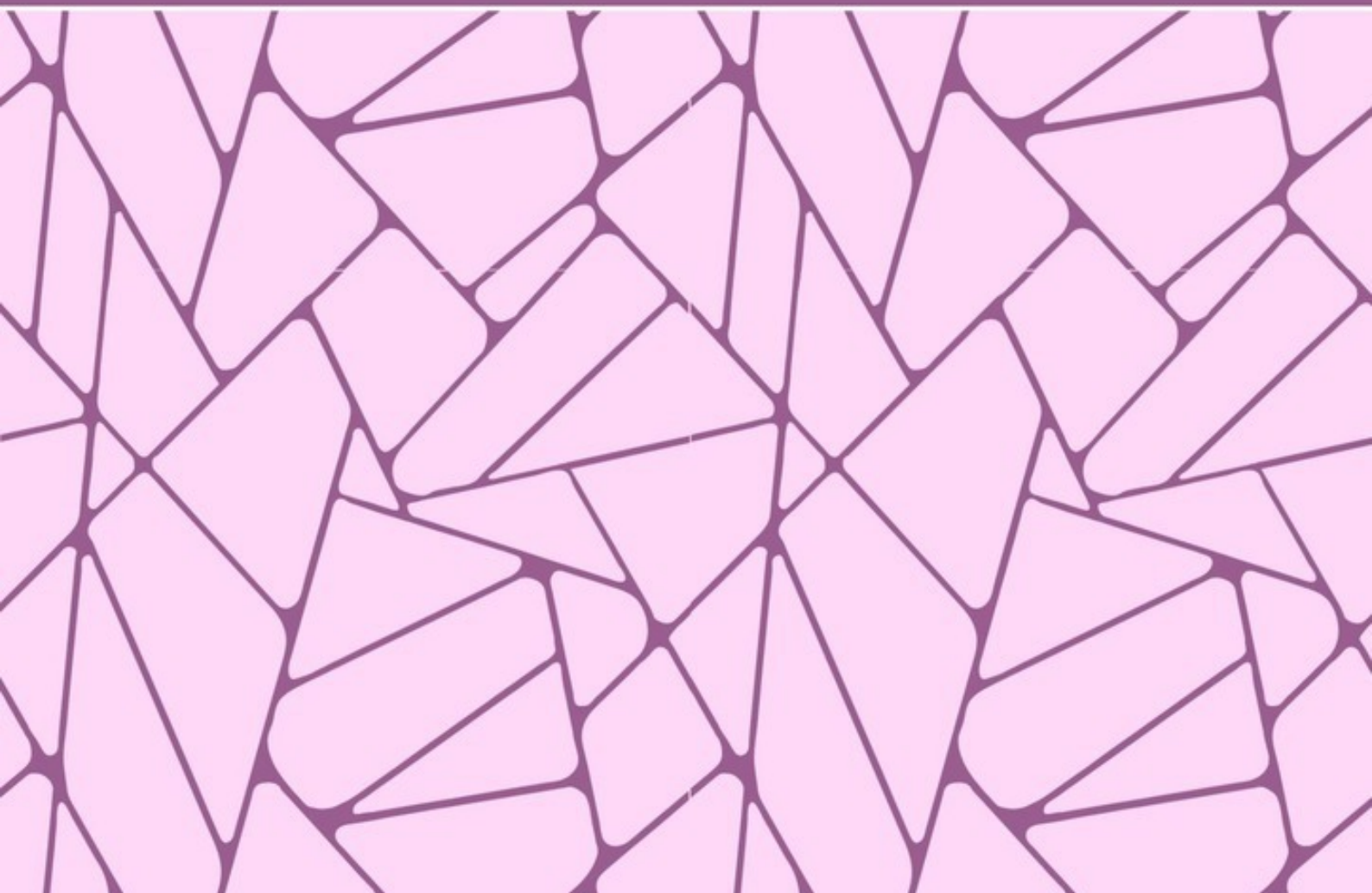


Анита Береговая

*На что обращать
внимание при
использовании
модных диет*



Анита Береговая

**На что обращать внимание при
использовании модных диет**

«Издательские решения»

Береговая А.

На что обращать внимание при использовании модных диет /
А. Береговая — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-566343-6

О каком меню чаще всего спрашивают пациенты? В чем опасность использования диет? Как должен выглядеть режим здорового питания? Это всё вы узнаете в данной книге.

ISBN 978-5-00-566343-6

© Береговая А.
© Издательские решения

На что обращать внимание при использовании модных диет

Анита Береговая

© Анита Береговая, 2022

ISBN 978-5-0056-6343-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Интерес к различным диетам до сих пор не ослабевает. После моды на высокобелковые диеты, пришло время отказываться от продуктов с высоким содержанием жиров или целых групп, например, молочных продуктов или злаков. И хотя сегодня образование в области питания находится на высоком уровне, все еще есть много людей, желающих применять модели ограничительной диеты, которые обычно заканчиваются эффектом йо-йо или серьезными последствиями для здоровья.

Популярные диеты и диетические рекомендации

Согласно действующим рекомендациям по правильному питанию, основу нашего ежедневного рациона должны составлять овощи и фрукты, благотворное влияние которых на весь организм подтверждено многочисленными исследованиями. В ежедневном рационе также нельзя снижать источники белка (например, мясо, рыбу, молоко и продукты из него, яйца, семена бобовых), жиры (растительные масла, орехи, авокадо) и углеводы (злаки, картофель).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.