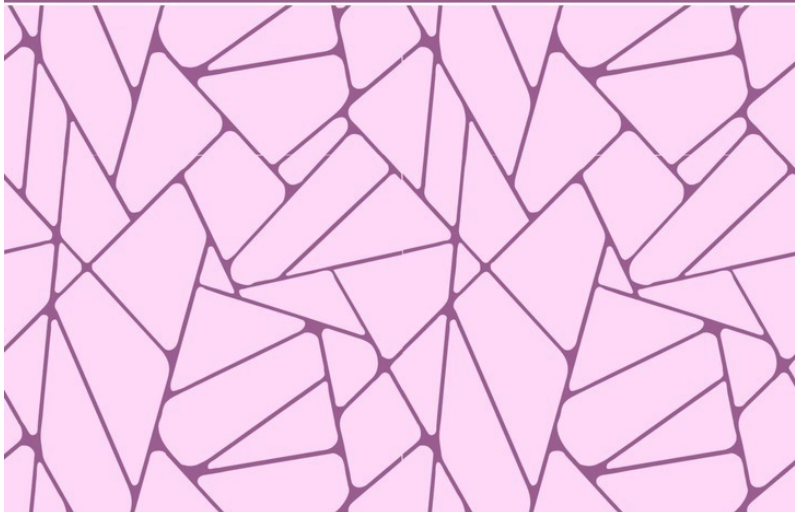


Анита Береговая

*На что обращать  
внимание при  
использовании  
модных диет*



**Анита Береговая**

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

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67777329](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67777329)*

*ISBN 9785005663436*

## **Аннотация**

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.

# **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 со-

ставлять 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.