

# Диета

Выполнил: Сандитов В.Д.

# Для чего нужна Диета?

- Диета (греч. *δίαιτα* — образ жизни, режим питания) или рацион — совокупность правил употребления пищи человеком или другим животным. Диета может характеризоваться такими факторами, как химический состав, физические свойства, кулинарная обработка еды, а также время и интервалы приёма пищи.

Сегодня каждый может выбрать подходящую для него диету из большого многообразия. Диеты делятся на три вида: рациональные, лечебные и для похудения. Рациональная диета просто поддерживает здоровье и улучшает общее самочувствие человека. Лечебная диета предназначается для людей, которые проходят курс реабилитации после какой-либо болезни, либо для страдающих аллергией.

Самой популярной является диета для похудения. Она является относительно новым видом. Конечно же целью её является борьба с ожирением. Однако практически все женщины сегодня стараются добиться идеальных форм благодаря всевозможным диетам для похудения.

# Сбалансированное питание

## □ Сбалансированное питание

—  
это удачное и правильное соединение продуктов, которое помогает организму вовремя получать необходимые для него витамины и минералы. При этом также может наблюдаться улучшение работы желудочно-кишечного тракта и похудение.



# Меню СП



