

ТЕМА 8: ДИЕТИТЕ

Упражнение 1. Прочетете внимателно текста и отговорете на следните въпроси:

- 1) Какво представлява лунната диета? Кога и колко пъти месечно трябва да се спазва, за да е ефективна?
- 2) Каква храна може да консумираме по време на лунната диета? А каква не?
- 3) Приемът на кои храни трябва да бъде ограничен при диетата на Аткинс? Защо?
- 4) Защо броят на хората, които страдат от затлъстяване в средиземноморските страни не е голям?

Упражнение 2. Разгледайте списъка с диетите и работете по двойки:

- а) изберете най-подходящата за себе си. Обяснете защо именно нея сте избрали.
- б) препоръчайте на колежата Ви подходяща диета за него/нея.

Упражнение 3. Вижте краткото видео по темата за избора на диетите. Какви съвети дават диетолозите?

Упражнение 4. Дискутирайте по темите:

- а) *„Цял живот гладни и все дебели“*
- б) Диетите: за или против