**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 колегата 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