

Является ли диета полезной и безопасной?

Параметр	Задайте себе вопрос	Почему это проблема?
Баланс	Включает ли диета все основные группы: углеводы, белки и жиры?	Если какая то группа отсутствует, то страдают кишечные бактерии, для которых эта группа основная еда. Результат дисбиоз в долгосрочной перспективе и связанные с ним заболевания.
Добавки	Сильно ли диета зависит от добавок	Если вес уходит из за добавок, то он вернется, когда добавки закончатся
Устойчивость	Можно ли придерживаться этой диеты всю жизнь? Насколько она вписывается в ваш образ жизни? Насколько ее можно адаптировать к вашей ситуации?	Временные изменения дают временные результаты
Количества	Помогает ли диета контролировать количества без контроля порций?	Если вы должны искусственно контролировать порции, то вес вернется, когда вы перестанете это делать
Качество	Фокусируется ли диета на качестве пищи, а не только на калориях?	Высококачественные продукты включают цельное зерно, фрукты, овощи, полезные жиры и полезные источники белка.
Вода	Рекомендует ли диета пить достаточно воды?	Любая потеря веса сопровождается потерей жидкости, которую надо восполнять.
Упражнения	Включает ли диета упражнения	Если вы худеете и при этом не двигаетесь, то вес падает в основном за счет потери мышц и быстро вернется.
Наука	Основана ли диета на научных исследованиях?	Вы же хотите знать насколько долго потом продержится вес, над которым вы так тяжело работали.
Риски	Может ли диета нанести вред вашему здоровью?	Например, диета без жира приведет к дефициту многих витаминов, а диета без сложных углеводов к дисбалансу бактерий и проблемам кишечника.