



Сегодня на наш обрушивается масса информации о всевозможных видах диет. Ведь самым простым способом похудеть является диета. Если вы не пересмотрите схему своего питания, то похудеть будет практически невозможно. Когда вы ставите себе задачу похудеть, то сразу нужно подумать над тем, как лучше организовать свое питание и подобрать эффективную диету. Причем нужно подобрать диету, подходящую именно для вас и также совместить ее с другими способами похудения.

Диет на самом деле огромное количество и все они имеют свои особенности. В первую очередь диеты можно разделить по продолжительности. Краткосрочные диеты представляют собой схему для похудения за короткий промежуток времени. С их помощью буквально за несколько дней можно скинуть 2-3 килограмма.

Есть группа долгосрочных диет, которые рассчитаны специалистами по питанию на недели или месяцы. Кроме того, есть системы питания, которые предназначены для того, чтобы опираться на них всю жизнь. Как, например, меню диеты Елены [Малышевой](#). По сути, это даже не диета, а целый образ жизни.

По числу калорий в меню диеты, они подразделяются на низкокалорийные, маложирные и малоуглеводные, жировые и белковые диеты, монодиеты и много других разновидностей. Такие диеты специалисты называют ограничивающими. При этом есть различные классификации диет, но подробно мы их рассматривать не будем.

Если вы хотите избавиться от лишнего веса всерьез и надолго, то без диеты не обойтись. При выборе диеты помните, что нужно учитывать индивидуальные

особенности организма. Однако самой весьма трудно определить, что подойдет именно тебе. Может получиться так, что одна диета помогла вашей подруге, а вам она может просто навредить. Так что при выборе диеты следует консультироваться с медицинским специалистами и разрабатывать диету с учетом противопоказаний и неприятных последствий. Важны и другие индивидуальные отличия организма.

Вполне возможно, что некоторые виды диет для снижения веса вы уже попробовали. В результате незначительное похудение или после хорошего результата вес возвращается. А весна торопит, хочется одеть обтягивающую одежду, наготове платье или брюки. А тут как назло, все портят лишние килограммы. Кстати, диеты могут различаться и по временам года. Зимой может быть эффективна одна диета, осенью другая, весной - третья. Нужно изучать, какие продукты требуются нашему организму в различные времена года.