

## Для тех, кто на диете

Еще сто лет назад красивой женской фигурой считалось, если у женщины присутствовало несколько "лишних" килограммов. Если женщина была слишком худой, это было признаком недостаточного питания и считалось "дурным" тоном. Сегодня все изменилось, если женщина имеет "лишние" килограммы, на нее обращают меньше внимания, она становится закомплексованной, так как подвержена общему мнению о "худом эталоне красоты". **Именно поэтому, женщины все чаще пользуются диетами, которые не только дарят красивую фигуру, но и забирают здоровье.**

Организм человека, как известно, должен получать витамины и минеральные вещества. Находясь на диете, женщина получает то, что нужно организму по минимуму, а это не благоприятно отражается не только на общем состоянии организма, но и на здоровье зубов и десен. **Многие диеты не содержат тех продуктов, которые необходимы организму.**

**Если Вы решили "сесть" на диету, обязательно проконсультируйтесь с диетологом и стоматологом.** Диетолог посоветует ту диету, которая подойдет именно Вам, а это по максимуму исключит потерю организмом ценных минеральных веществ.

**Стоматолог, оценив состояние Ваших зубов, определит, какие компоненты Вам необходимо употреблять в пищу.**

Если Вам настолько сильно необходима диета, ограничьте употребление жирной и калорийной пищи, а так же не употребляйте сладкого, именно такие продукты больше всего действуют на накопление лишнего веса, а так же на здоровье Ваших зубов. Если Вы уже живете по "диетному" режиму, употребляйте больше натуральных свежевыжатых соков, именно в них есть достаточное количество витаминов для Вашего организма. Кроме этого, соки способствуют сжиганию жира, и очищают Ваш организм от токсинов.

Так же, следует принимать таблетки, которые содержат минералы и кальций, так, Вы сможете обезопасить Ваши зубы от неблагоприятного влияния различных диет. Периодически посещайте стоматолога для того, чтобы удостовериться, что диета не навредила Вашим зубам.

**Будьте внимательны к Вашему здоровью и с осторожностью используйте диеты, ведь стремление к красивой фигуре может забрать самое драгоценное - здоровье.**