**Vegetarismus**

Die Menschen, die Vegetarien sind, sind Leute, kein Fleisch und keine Fische essen. Die Vegetarien konsumieren Essen, die von Tieren produziert werden, zum Beispiel Eier, Milchprodukte oder Honig. Nur eine Sonderform, der Veganismus, lehnt den Konsum der tierischen Produkte absolut ab.

Die Vegetarier essen meinstens nur Gemüse und Obst. Sie führen gesund Lebensstil und sie haben oft bessere Figur.

Die spieziele vegetarische Produkte haben eine Kennerzeichnung. Die Europänische Vegetarier-Union hat ein Label eingeführt, mit dem vegetarienische Produkte gekennzeichnet werden.

Motive der Vegetarier sind ein personales Argument, ethische Aspekte, zum Beispiel kein Moslem isst Schweinefleisch, oder gesundheitliche Aspekte.

**Diäten**

Diät ist eine spezielle Ernährungsform, die uns besser Gesundheit macht. Die Leute haben viele Argumente zur Diät. Die wichtigste Aspekte sind eine bessere Figur machen und eine bessere Gesundheit. Viele Leute haben eine ernste Erkrankung und sie sollen eine Diät halten.

Diese Leute essen viele Gemüse und Obst, weniger fettarm und zuckerarm Lebensmittel, weinger Brot und sie haben eine strikte Trinkkur.

Sehr wichtig ist ein Diätplan. Bei Einhaltung des Diätplans ist ein Gewichtsverlust sicher.

Der Diätmensch musst rationell essen. Kritisch für jeder ist ein sogenannter jo-jo Effekt. Man kann alle verlorenes Gewicht zurück in kurzer Zeit nehmen.