

## PROPOSTA 2

**A partir de la proposta següent, prepara una exposició d'una durada de 3 o 4 minuts en la qual pots tenir en compte les idees que trobaràs més avall. Pots donar exemples, expressar la teua opinió, suggerir problemàtiques i solucions o fer referència a la teua experiència personal. Disposes de 10 minuts en total per a preparar la prova oral.**

## DEJUNI INTERMITENT

«Jo, per a esmorzar, només prenc un cafè o una infusió i aguante fins a l'hora de dinar.» És una frase que últimament hem pogut sentir de familiars, amics o companys de faena. És probable que aquesta persona, que no menja res en tot el matí, estiga fent un dejuni intermitent, la tendència nutricional més de moda avui dia. Els experts avisen dels perills de presentar aquest dejuni com si fora una dieta, com un mètode per a aprimar-se, perquè no ho és.

**Algunes idees:**

- La importància d'entendre la nutrició com una disciplina mèdica
- L'alimentació com a moda que va canviant segons diferents interessos
- La relació entre la pseudociència i les noves dietes
- L'obsessió per l'aspecte físic