

Прочитайте текст и выполните задание.

Коррекция фигуры — это комплекс укрепляющих, оздоровительных, развивающих методов изменения пропорций тела, заключающийся в изменении объема жировых отложений, нарушающих общий **вид** фигуры.

Рассмотрим такой способ коррекции фигуры, как шейпинг. Слово «*shaping*» происходит от английского «*shape*», что означает «формировать». Шейпинг — это комплекс упражнений для коррекции и развития пропорций силуэта, формирования осанки и пластики тела. Шейпингом рекомендуется заниматься девушкам и женщинам в возрасте от 14 до 50 лет.

<...> коррекция фигуры всегда **включает** не только упражнения, но и правильное питание, то специалисты, контролирующие изменения фигуры, должны обладать соответствующими знаниями, чтобы **составить** ежедневное меню, в которое входят продукты, содержащие всё необходимое для дополнительных эффективных, корректирующих и моделирующих программных мероприятий.

Выделяют два типа шейпинга: анаболический и катаболический. Анаболический шейпинг направлен на укрепление и увеличение мышечной массы. Катаболический направлен на избавление от лишнего веса и уменьшение мышечной массы. Таким образом, можно видеть, что физические упражнения, направленные именно на формирование контуров тела, относятся к катаболическому моделированию.

(По Е. В. Карпиной)

Самостоятельно подберите союз, который должен стоять на месте пропуска в третьем абзаце текста. Запишите этот союз.