Rest é um conjunto de principios arquitetonico usados na desenvolvimento de sistemas distribuidos, especialmente em APIS web. Basicamente ele define algumas regras de como os componentes de um sistema devem interagir de forma padronizada, alguns desses componentes como, Cliente-Servidor: Em que na qual, separa-se às responsabilidades entre o front e o back end, Stateless, em que cada requisição do cliente deve conter todas as informações necessárias.

Rest vs ResFull:

Rest são os princípios arquitectónicos e ResFull é uma API ou um sistema que segue os pricipios rest