

Сколько еды нужно съесть за раз



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/skolko-edy-nuzhno-sedat-za-raz/>

Не обязательно садиться на жесткую диету и есть одни брокколи, достаточно просто ограничить себя в количестве еды.

5 принципов «ручной» диеты

1. Пригоршня из двух сложенных ладоней это то количество овощей, которое нужно съесть за день.
2. Передняя часть кулака дневная норма углеводов (рис, другие каши, макаронные изделия, хлеб).
3. Открытая ладонь без учета пальцев показывает, какой кусок мяса нужно съесть в день.
4. Сжатый кулак по объему равен тому количеству фруктов, которые нужно съесть за день для поддержания крепкого здоровья.
5. Верхняя фаланга указательного пальца то количество сливочного масла и животных жиров, которые можно съесть в день без вреда для фигуры.

Пользоваться этими знаниями очень просто. Достаточно запомнить, как выглядит суточная

порция еды, и разделить ее на 3 части завтрак, обед и ужин.

Вы можете продолжать есть все, что захотите, и при этом худеть нужно всего лишь уменьшить порцию, которую привыкли съесть за раз.