Лучший способ определить объем рациона – рассчитать его калорийность  
  
Пища – топливо для нашего тела. Если ее мало, то тело начинает буквально выживать и сил на здоровое функционирование не хватает.   
Избыток еды – не лучше: может привести к набору лишнего веса и сопутствующим проблемам с сердцем, сосудами и другими органами.   
При этом потребности у каждого организма индивидуальные: зависят от возраста, пола, веса, физической активности и состояния здоровья.   
Поэтому лучший способ определить объем вашего рациона питания – рассчитать его калорийность.   
  
О том, как это сделать, расскажем в статье ниже    
  
<https://telegra.ph/Kak-pravilno-zaryazhat-organizm-schitaem-kalorii-11-21>