



Татьяна Ефремова

Правило тарелки и
метод ладони – как
питаться без
подсчёта калорий.

18+

Татьяна Ефремова

**Правило тарелки и метод
ладони — как питаться
без подсчёта калорий.**

«Автор»

2026

Ефремова Т.

Правило тарелки и метод ладони — как питаться без подсчёта калорий. / Т. Ефремова — «Автор», 2026

Методичка «Правило тарелки и метод ладони» — это система питания без весов, приложений и подсчёта калорий. Вы узнаете, как собрать сбалансированный приём пищи за десять секунд где угодно: дома, в ресторане, в гостях. Один раз поняв принцип, вы больше никогда не будете беспомощно стоять перед шведским столом.

Татьяна Ефремова

Правило тарелки и метод ладони — как питаться без подсчёта калорий.

Правило тарелки и метод ладони — как питаться без подсчёта калорий.

Для кого эта методичка.

Для тех, кто устал считать калории, взвешивать еду и жить в приложениях. Для тех, кто хочет понять принцип один раз и пользоваться им всю жизнь. Для тех, кто ел в гостях, в ресторане, на работе — и не знал, «сколько тут граммов». После этой методички вы сможете собрать сбалансированный приём пищи где угодно и когда угодно. Без цифр, но с точностью, достаточной для здоровья и стройности.

Часть 1. Почему подсчёт калорий не обязателен.

Подсчёт калорий — отличный инструмент для старта. Он учит глазомеру и показывает, сколько реально вы едите. Но жить с весами и калькулятором годами — это утомительно, а для некоторых людей даже вредно: постоянный контроль цифр может провоцировать тревожность и нездоровые отношения с едой.

Человечество существовало без приложений тысячи лет и оставалось стройным, пока не появилась индустрия глубокой переработки продуктов. Проблема не в том, что мы не считаем калории. Проблема в том, что мы едим слишком много обработанной еды, которая сломала наши природные механизмы насыщения.

Правило тарелки и метод ладони возвращают нас к этим природным механизмам. Это система, основанная не на цифрах, а на пропорциях. Она работает для мужчин и женщин, для похудения и поддержания веса, для домашней кухни и для бизнес-ланча. Один раз поняв принцип, вы больше никогда не будете беспомощно стоять перед шведским столом.

Часть 2. Правило тарелки: идеальный приём пищи за 10 секунд.

Правило тарелки — это визуальный шаблон для любого основного приёма пищи: обеда или ужина. Вам не нужно ничего взвешивать. Нужно только посмотреть на свою тарелку и мысленно разделить её на части.

Формула идеальной тарелки:

Половина тарелки — овощи и зелень.

Четверть тарелки — белок.

Четверть тарелки — сложные углеводы.

Плюс немного жиров для вкуса и сытости.

Это базовая пропорция, от которой мы отталкиваемся. Дальше разберём каждую часть подробно.

Половина тарелки: овощи и зелень.

Это основа объёма и сытости. Овощи заполняют желудок, дают клетчатку, витамины и минимум калорий. Чем разнообразнее цвета, тем лучше для кишечного микробиома. Зелёные листовые, красные помидоры и перец, белая цветная капуста, оранжевая морковь — каждый цвет содержит свой набор полезных веществ.

Какие овощи подходят: все виды салатов и листовой зелени (руккола, шпинат, айсберг, кейл), огурцы, помидоры, редис, сельдерей, болгарский перец, кабачки и цукини, баклажаны, брокколи и цветная капуста, стручковая фасоль, тыква, свёкла и морковь (их можно, но учитывайте, что они послаще и пограничны с углеводами).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.