



SEKRETEM
ROZMIARU
PORCJI JEST
TWOJA DŁOŃ

razem
zmieniamy
otyłość


novo nordisk®

Sekretem rozmiaru porcji jest Twoja dłoń

Rozmiary porcji możesz łatwo określić za pomocą ręki. Jest to świetny sposób kontrolowania ilości jedzenia spożywanego poza domem oraz wszędzie tam, gdzie nie masz ze sobą miarek lub wagi.

Jedna porcja upieczonego mięsa, kurczaka lub ryby wygląda jak otwarta dłoń (bez palców) i jest mniej więcej rozmiarów talii kart

1 dłoń = 1 porcja; 100 g mięsa



=



=



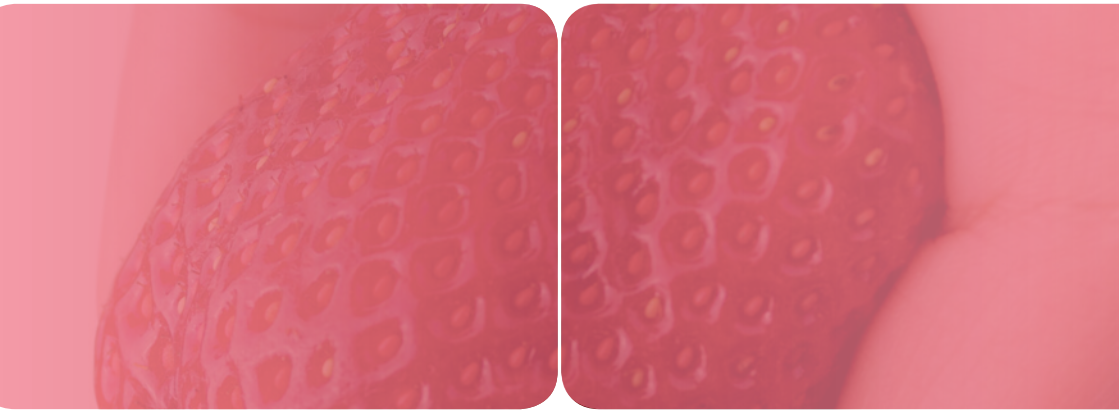
Jedna porcja warzyw lub owoców jest wielkości pięści lub piłki do tenisa

1 piłka do tenisa = 1 porcja owoców



Pięść = 1 filiżanka/ (150–200 ml)





Konsultacja: prof. dr hab. Paweł Bogdański
Katedra Leczenia Otyłości, Zaburzeń Metabolicznych
oraz Dietetyki Klinicznej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu

Novo Nordisk Pharma Sp. z o.o.

Krakowiaków 46
02-255 Warszawa
tel.: +48 22 444 49 00
Fax: +48 22 444 49 01
informacja@novonordisk.com
www.novonordisk.pl



**razem
zmieniamy
otyłość**