

نه آنچنان کم بخوریم که امکان ادامه‌ی کار نداشته باشیم و نه آنچنان زیاد بخوریم که سنگین

شویم

شماره پرسش: ۴۸۱۰

تاریخ ارسال پرسش: ۱۳۹۲/۳/۱۵ ۰۵:۰۰:۰۰

متن پرسش

با سلام شما فرمودید ابهت غذا را بشکنید و زیاد به غذا نیاز ندارید استاد عزیز افق کمترین مقدار غذا چقدر است که افراط نکنیم و کارمان نتیجه بدهد

متن پاسخ

باسمه تعالی: سلام علیکم: بستگی به خود فرد دارد باید نه آنچنان کم بخوریم که امکان ادامه‌ی کار نداشته باشیم و نه آنچنان زیاد بخوریم که سنگین شویم. موفق باشید