

شماره پرسش: ۶۹۶

تاریخ ارسال پرسش: ۱۳۸۹/۷/۱۰ ۰۷:۰۰:۰۰

### متن پرسش

سلام. از کجا بدانیم بدنمان چقدر غذا نیاز دارد؟ با تشکر.

### متن پاسخ

باسمه تعالی، علیک السلام: خداوند نیاز به غذا را با گرسنگی ایجاد کرده و در تجربه متوجه می‌شوید که اگر از این اندازه بیشتر بخورید، نشاط شما ضعیف می‌شود و لذا فرموده‌اند چند لقمه قبل از آن که سیر شوید دست از غذا بکشید و این را با تجربه و تمرکز بر احوالات خود باید به دست بیاورید. آیت‌الله بهجت «رحمة الله علیه» فرموده بودند به خودتان «سهم» بدهید. موفق باشید