**Bardzo dobrze w zmianie nawyków żywieniowych sprawdza się metoda 80/20**

Na czym polega metoda 80/20?

Jest to luźna zasada polegająca na komponowaniu jadłospisu w taki sposób aby proporcja zdrowych do niezdrowych produktów była na poziomie ok. 80% do 20%

➡ To założenie jest bardzo elastyczne i nie ma określonych ram.

➡ Będą dni, że proporcja zaburzy się do 70/30 czy nawet 60/40.

➡ Najważniejsze aby tę metodę stosować na przestrzeni tygodni – miesięcy a nie dnia i starać się utrzymać jak najwyższy procent zdrowych produktów.

