

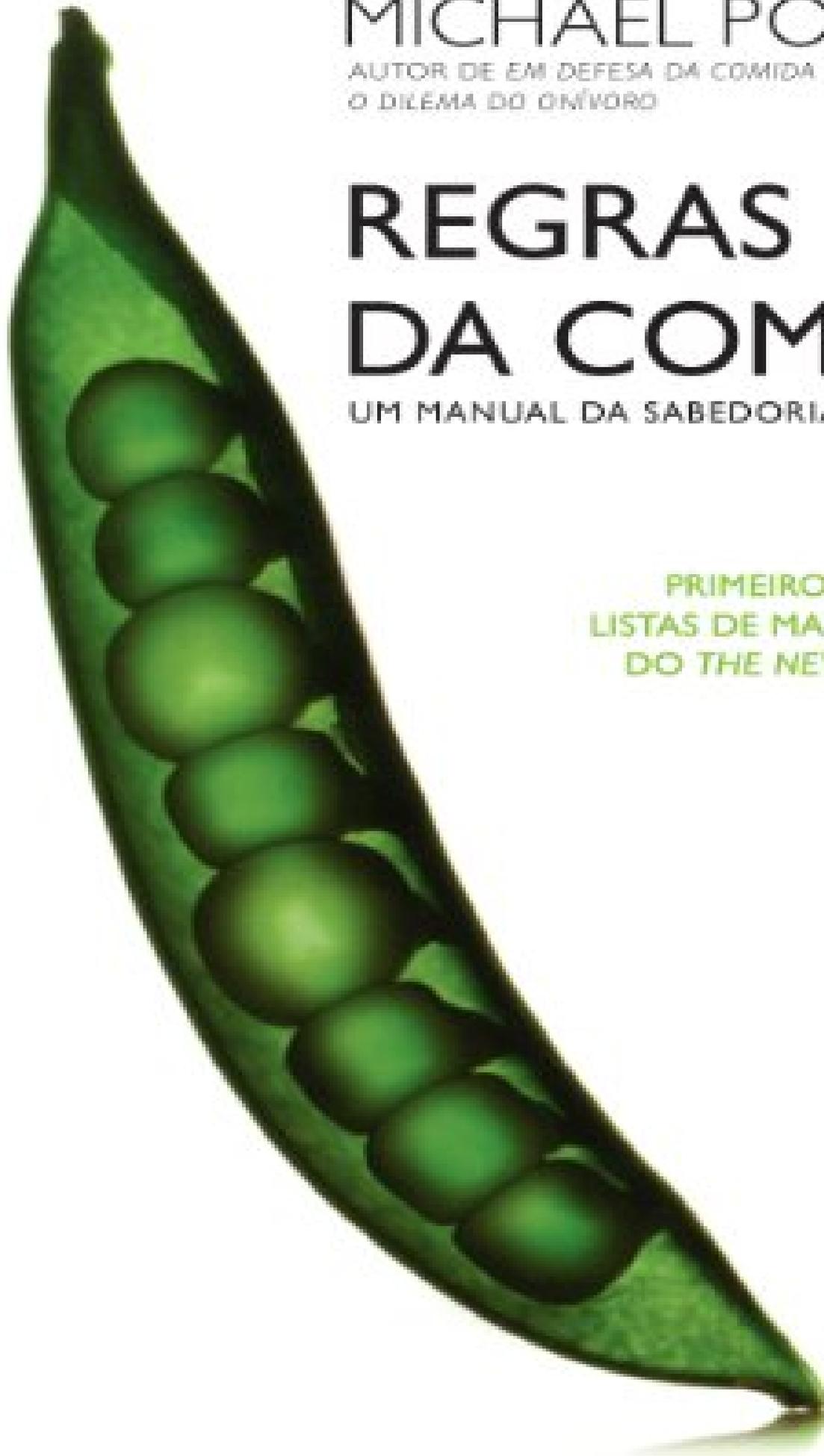
MICHAEL POLLAN

AUTOR DE EM DEFESA DA COMIDA E
O DILEMA DO ÔNIVORO

REGRAS DA COMIDA

UM MANUAL DA SABEDORIA ALIMENTAR

PRIMEIRO LUGAR NAS
LISTAS DE MAIS VENDIDOS
DO THE NEW YORK TIMES



wikilivros

Regras da comida

Escrito com a concisão, a sabedoria e a clareza que se tornaram marcas registradas de Michael Pollan, esse manual estabelece uma série de regras simples e fáceis de memorizar para comer com sabedoria – uma por página, seguida de uma breve explicação quando necessário. Pollan elegeu os princípios básicos que devem nortear a dieta equilibrada e dividiu as regras da alimentação saudável em três categorias. A primeira, "O que devo comer? Coma comida de verdade", destina-se a distinguir o que é comida saudável das "substâncias comestíveis parecidas com comida", que fazem adoecer e engordar. "Que tipo de comida devo comer? Principalmente vegetais" esclarece distinções entre os variados tipos de alimentos e questões como o consumo de carne – que não precisa ser banida da dieta. Na terceira parte, "Como devo comer? Pouco", ele aborda as estratégias para se chegar à maneira correta de se alimentar com dicas que visam a evitar os excessos responsáveis pelo sobrepeso e suas consequências. Sucinto e prático, o livro Regras da comida: um manual da sabedoria alimentar prova que comer bem pode ser fácil e muito prazeroso. The New York Times "Nunca encontrei nada mais inteligente, sensato e simples de seguir do que os 64 princípios básicos descritos nesse livro pequeno e fácil de digerir." Época "O trabalho de Pollan fornece um dos alicerces do movimento global pela revalorização da comida natural."

[Clique aqui para obter este livro](#)