

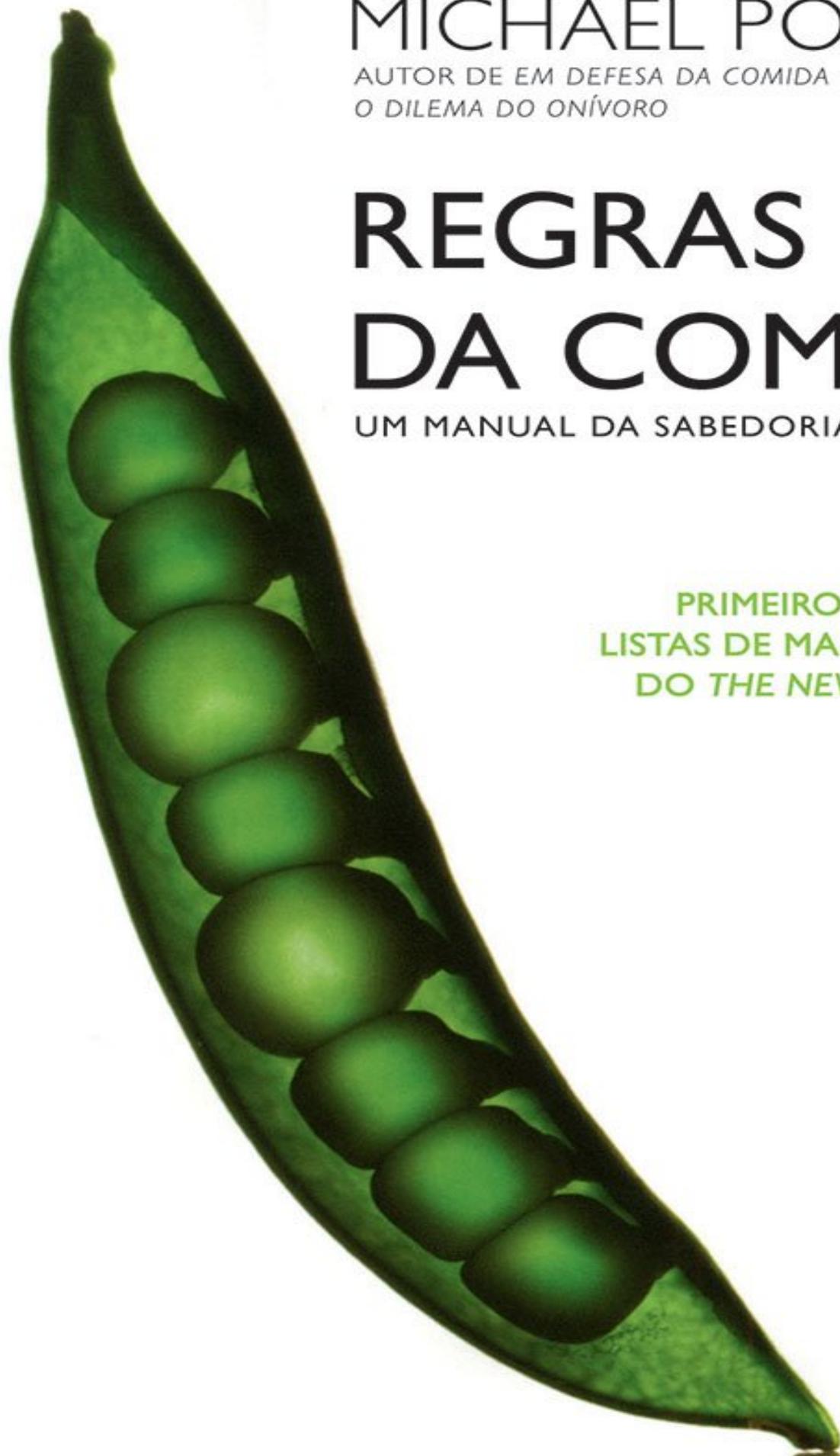
MICHAEL POLLAN

AUTOR DE *EM DEFESA DA COMIDA E  
O DILEMA DO ONÍVORO*

# REGRAS DA COMIDA

UM MANUAL DA SABEDORIA ALIMENTAR

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



## Resumo de Regras da Comida

Comer bem não precisa ser tão complicado. Nesses tempos de dietas cada vez mais elaboradas e conselhos nutricionais divergentes, polêmicos e paradoxais, Regras da comida traz uma simplicidade reconfortante às nossas decisões cotidianas sobre alimentação.

Esse é um manual que estabelece uma série de regras simples e fáceis de memorizar, e que nos permitem comer com bom-senso — uma regra por página, seguida de uma explicação sucinta, quando necessário.

Michael Pollan sintetiza suas teses em um conselho: Coma comida. Não muita. Principalmente vegetais. Uma das dicas dos especialistas para iniciar o processo de mudança de hábitos é escolher, dentre as três seções do livro, uma regra que seja novidade em sua rotina.

Isso certamente levará a melhorias significativas na sua alimentação. Algumas das 64 regras: Só coma à mesa. Não coma nada que sua avó não reconheceria como comida.

Evite alimentos que você vê anunciados na televisão. Coma quando tiver fome, não quando estiver entediado. “Nunca encontrei nada mais inteligente, sensato e simples de seguir que os 64 princípios básicos descritos nesse livro pequeno e fácil de digerir.” The New York Times “O trabalho de Pollan fornece um dos alicerces do movimento global pela revalorização da comida natural.” Época

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)