

# Índice

## PRIMEIRA PARTE

### O decrescimento e os paradoxos da felicidade

- |  |    |
|--|----|
| 1. As vicissitudes da «vida boa»: da beatitude ao bem-ter                    | 17 |
| 2. Da crítica aos indicadores de riqueza à redescoberta do <i>buen vivir</i> | 31 |

## SEGUNDA PARTE

### Gastronomia, alimentação pouco saudável e decrescimento

- |  |     |
|--|-----|
| 3. O decrescimento e as suas implicações alimentares         | 57  |
| 4. O decrescimento e o Slow Food                             | 73  |
| 5. Decrescimento e obesidade                                 | 95  |
| 6. A arte de reaproveitar as sobras: o problema dos resíduos | 103 |

### À LAIA DE CONCLUSÃO

- |                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Retorno à lição dupla do caracol | 115 |
|----------------------------------|-----|

### EPÍLOGO

- |                    |     |
|--------------------|-----|
| Depois da pandemia | 119 |
|--------------------|-----|

- |                       |     |
|-----------------------|-----|
| <i>Agradecimentos</i> | 133 |
|-----------------------|-----|

- |              |     |
|--------------|-----|
| <i>Notas</i> | 135 |
|--------------|-----|