

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

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

EPÍLOGO

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

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

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