

Michael Pollan

NI VSE HRANA – KAKO PRAVILNO JESTI?

1. izdaja

V Ljubljani.

Tržič: Učila International, 2010.

Nekaj o knjigi

Knjiga ima poleg uvoda tri poglavja:

- 1. DEL Kaj naj jem? (Jete hrano)
Prvo poglavje je zasnovano tako, da vam pomaga *jesti hrano*, kar je v moderni samopostrežni trgovini zahtevnejši izziv, kot si mislite. Ta pravila nudijo rešeta ali filtre, s katerimi boste pravo hrano razločili od užitnih hrani podobnih snovi, ki se jim želite izogniti.
- 2. DEL Kakšno hrano naj jem? (Večinoma rastline)
Drugo poglavje s podnaslovom *Večinoma rastline* ponuja pravila, kako izbrati med pravo hrano.
- 3. DEL Kako naj jem? (Ne preveč)
Tretje poglavje s podnaslovom *Ne preveč* pa bolj kot o tem, *kaj* jesti, govori o tem *kako* jesti, in ponuja vrsto načel, s katerimi se priučite preprostih vsakdanjih navad, ki bodo pripomogle, da boste jedli zmerno *in* bolj uživali.

Vsebino knjige (ne čisto v celoti) vam bomo posredovali na naših spletnih straneh, vabimo vas na skupno branje. Najprej vas vabimo na branje posameznih poglavij iz prvega dela knjige.