

[MINDFULNESS ESSENTIALS]

A ARTE DE COMER

THICH NHAT HANH



Resumo de A Arte de Comer

A arte de comer faz parte da coleção Mindfulness essentials, do monge zen-budista Thich Nhat Hanh, que ilumina a prática da meditação que simboliza o estado de atenção plena em si e no presente.

Por meio de reflexões curtas, o autor procura despertar a consciência do leitor para tudo o que se relaciona com a arte de comer, seja acompanhado ou desfrutando a sós da comida para conectar-se à Terra.

Nhat Hanh inspira um relacionamento alegre e sustentável com todos os aspectos da alimentação, do plantio à limpeza depois de uma refeição. A arte de comer é um lembrete de que os benefícios de uma alimentação consciente são tanto pessoais quanto universais.

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