
VITAMINA N

GUÍA ESENCIAL PARA UNHA VIDA RICA EN NATUREZA

Texto de RICHARD LOUV

Tradución de CARLOS ACEVEDO

Ilustración e deseño de sobrecuberta de ADRIÀ FRUITÓS

Encadernación rústica con sobrecuberta. 15,5 x 23 cm. 320 pág. 17 €.

Vitamina N (galego)

ISBN 978-84-16721-50-4. Vitamina N. Faktoría K.

Vitamina N (castelán)

ISBN 978-84-16721-51-1. Vitamina N. Faktoría K.

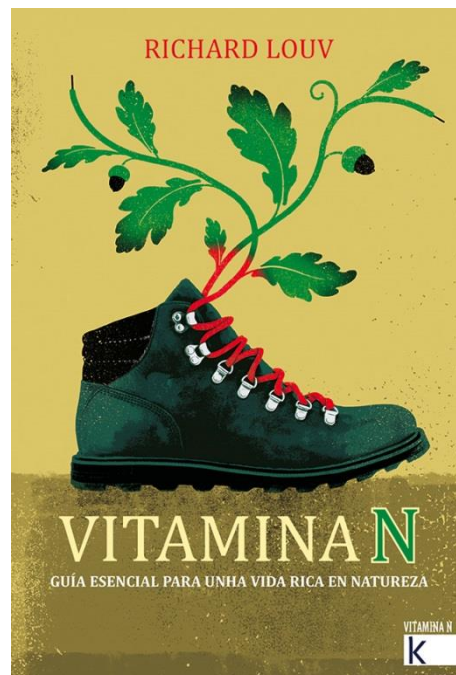
As probas indican que as experiencias nos espazos naturais poden paliar os síntomas do trastorno por déficit de atención con hiperactividade, mitigar a depresión e a ansiedade, axudar a previr ou reducir a obesidade e a miopía, reforzar o sistema inmune e reportar moitas outras vantaxes para a saúde física e psicolóxica. Ademais, o tempo que se pasa na natureza tamén pode mellorar a socialización e reducir a violencia social, estimular a aprendizaxe e a creatividade, reforzar a ética conservacionista...

Richard Louv sostén que o aumento galopante da tecnoloxía provocou a aparición do denominado *trastorno por déficit de natureza*. Acostumados durante milleiros de anos de evolución a adaptarnos a unha contorna, nos últimos tempos cambiamos o medio natural pola cidade; da comunidade rural pasamos a unha sociedade altamente urbanizada. Esta situación produce desordes nas funcións fisiolóxicas e psicolóxicas, agravadas segundo aumenta a exposición á velocidade e á hiperestimulación dos avances tecnolóxicos. O cerebro de nenos e mozos habituouse a manexar aplicacións en dispositivos móbiles e a consultar Internet nun ordenador portátil mentres simultaneamente escoitan ou ven series de televisión; para eles, a natureza tense reducido a un estímulo lento.

«Vitamina N» (de natureza) é un manual único, completo e práctico, para todas as idades, con máis de 500 consellos e propostas prácticas de actividades creativas, divertidas e eficaces para interactuar coa natureza: fórmulas para calmar os bebés, construír un glosario de termos naturais, unirse a clubs de natureza, axudar a reparar hábitats danados...

Despois dunha década entrevistando a familias rurais e urbanas dos Estados Unidos, Louv concluíu que moitos rapaces e adultos non teñen contacto abondo coa natureza. A crenza popular de que o medio natural exerce unha influencia positiva e directa sobre a saúde está pasando da teoría á demostración a través de investigacións con resultados convincentes.

Esta edición está impresa en papel procedente de bosques e plantacións xestionados con estándares que garanten a explotación sostible dos recursos. As *Lecturas ao Natural* da colección **Vitamina N** cumpren así cos requisitos ambientais e sociais recollidos no proxecto «Libros amigos dos bosques».



- **Temática:** guía práctica con máis de 500 propostas para interactuar coa natureza.
- **Destinatarios:** lectores xuvenís e adultos.
- **Aspectos destacables:** natureza, biodiversidade; saúde física e mental; consecuencias da sobreexposición ás tecnoloxías; con apoio de fotografías; colección dirixida polo comunicador ambiental [Antonio Sandoval](#).
- **Avance do libro:**
<https://issuu.com/kalandraka.com/docs/vitamina-n>

Richard Louv

(Estados Unidos, 1949)

Xornalista e escritor, os seus libros foron traducidos e publicados nunha vintena de países. É fundador e presidente emérito de *Children & Nature Network*, un movemento mundial que busca conectar a persoas e a comunidades co mundo natural. Tamén é copresidente honorario de *Child in Nature Alliance* de Canadá. Traballou para *The New York Times*, *The Washington Post* e *The Times* en Londres, entre outros xornais e revistas como columnista, e forma parte do consello editorial de *Ecopscology* e *EcoAmerica*, ademais doutros medios. Colabora en radio, televisión e imparte conferencias en congresos e xornadas de formación en universidades. Recibiu a Medalla Audubon, o distintivo dos zoolóxicos de San Diego e de Chicago, o Premio Internacional Jane Jacobs Facendo Cidades Habitables e o Premio Cox da Universidade de Clemson.

<http://richardlouv.com>



www. **kalandraka** .com

comunicacion@kalandraka.com
