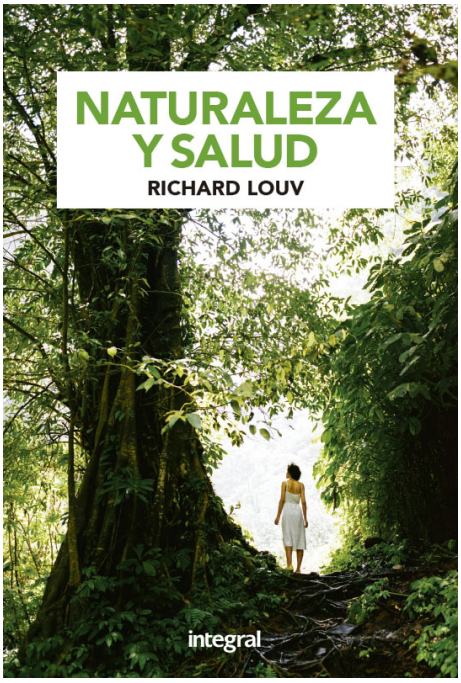

Naturaleza y salud

Autor: Richard, Louv

Gredos
ISBN: 978-84-249-3914-4 / Rústica / 416pp | 140 x 213 cm
Precio: $ 30.900,00

Descubre cómo contribuye el mundo natural a tu bienestar. Estrés, ansiedad, falta de vínculos, adicciones y la llamada hiperactividad infantil son algunos de los síntomas del síndrome de déficit de naturaleza. Vivir alejados de ella nos enferma. La buena noticia es que retomar el contacto con el medio natural puede devolvernos la salud y el goce de sentirnos plenos. La conexión del cuerpo y la mente con la naturaleza, también llamada vitamina N, mejora nuestra salud física y mental. El uso conjunto y equilibrado de la tecnología y lo natural aumenta la inteligencia, el pensamiento creativo y la productividad, lo que da lugar a una nueva mente híbrida. En una estrecha relación con el medio natural, los seres humanos podemos conservar y construir hábitats donde desarrollarnos con verdadero bienestar.

Estrés, ansiedad, falta de vínculos, adicciones y la llamada hiperactividad infantil son algunos de los síntomas del síndrome de déficit de naturaleza. Vivir alejados de ella nos enferma. La buena noticia es que retomar el contacto con el medio natural puede devolvernos la salud y el goce de sentirnos plenos.

Richard, Louv
RICHARD LOUV (Kansas, 1949), presidente del Children Nature Network, es autor de numerosos títulos sobre familia, naturaleza y comunidad. En su libro El último niño en los bosques indagó sobre las raíces de la actual ola de hiperactividad infantil y abrió un debate en Estados Unidos sobre la necesidad urgente de acercar la naturaleza a los niños. En Vitamina N puso sobre la mesa el hecho de que los adultos también padecen este déficit de contacto con el mundo natural. Louv escribe para numerosos diarios y revistas, entre ellos The New York Times, Christian Science Monitor, Orion Magazine y Parents Magazine.