

Este libro pertenece a:

VIDA 
VERDE
PLANETA
AZUL 

*Un año de
retos ecológicos*

MURNAU DEN LINDEN

LIBROS CÚPULA



VIDA VERDE
PLANETA AZUL

MURNAU DEN LINDEN

LIBROS CÚPULA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Eduardo Lindes Burnao, 2021

Diseño de cubierta e interiores: Murnau Den Linden

Primera edición: mayo de 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial

Planeta, S. A.

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2832-9

D. L.: B. 1.024-2021

Impresión: Liberdúplex

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible :)

ESTE LIBRO PERTENECE A

*Si lo has encontrado o te lo han
prestado, añade tu nombre
a esta lista...*

*...y completa los 52 retos antes
de depositarlo de nuevo donde
lo encontraste o devolverlo
a quien te lo prestó*

*NO HAY
PLANETA B*

*STOP
PLÁSTICOS*

*¡POR UN
PLANETA AZUL!*

*AMO AL
PLANETA TIERRA*

*¡POR UNA
VIDA VERDE!*

**MENOS COCHES
MÁS BICICLETAS**

«La crisis climática es, a la vez, el problema más difícil y sencillo que nunca hemos tenido. Fácil porque sabemos qué hay que hacer. Difícil porque nuestro mundo está basado en una economía de crecimiento infinito que destruye todo a su paso.»

-GRETA THUNBERG



HELLO

HO

HALLO

CIAO

LA

BONJOUR

¡Qué alegría verte por aquí! Esto solo puede significar dos cosas: o sabes la falta que le haces al planeta, o alguna persona cercana a ti intenta que te subas a este barco de pequeños grandes gestos. Sea como sea, siéntete en casa.

Para empezar, te lanzo una pregunta, ¿te has parado a pensar alguna vez en el *efecto mariposa*? Ya sabes, ese que dice que nuestros gestos de hoy afectarán a la otra punta del planeta mañana. Hay quien también lo llama *efecto dominó*. He pensado mucho en eso y he llegado a la conclusión de que, sin ser una teoría probada científicamente, es cierta, porque si compro productos que contengan aceite de palma, estaré directamente promoviendo su uso, y aunque hay opiniones que dicen que el boicot a productos no es la solución, la realidad es que comprarlos es aumentar su demanda y ayudar a que desaparezcan varias especies a causa de la deforestación.

Ser un consumidor responsable es ultranecesario en el mundo en el que vivimos; este es solo un ejemplo diario del efecto mariposa, pero hay otros: si comes vegano dos días a la semana, estarás, tú directamente, ayudando a combatir la crisis climática. Si recoges plásticos en la playa, estarás protegiendo a especies que los comen.

Si te fijas en el título del libro, verás que busca ese efecto dominó. Una concatenación de hechos. Si consigues llevar una vida verde, conseguirás tener un planeta azul.

Pero, ¿sabes qué? Lo mejor de todo es que a través de estas páginas no estaremos creando un mundo imaginario lleno de promesas sino uno real. Estaremos mejorando el que ya tenemos porque no tenemos otro y, conviene recordarlo, la Tierra puede vivir sin nosotros, pero sin ella, nosotros no.

MURNAU DEN LINDEN

¿CÓMO USAR ESTE DIARIO?

Tienes 7 DÍAS para completar cada uno de los 52 retos durante las 52 SEMANAS que tienen los 12 MESES del año y sus 4 ESTACIONES, y lo puedes hacer del tirón o a tu ritmo, tú eliges.

Úsalo sin ataduras. Si te apetece empezar por el final, puedes hacerlo. También por el centro o primero por páginas pares y luego impares. El libro se divide en 4 grandes temas, como las 4 estaciones: VIDA, VERDE, PLANETA y AZUL. Cada estación tiene 3 claves (como los 3 meses de cada estación) para aprender a llevar una vida verde; 12 claves en total. A través de estos grandes bloques aparecen 52 retos, como las 52 semanas que tiene un año. Y cada reto necesita unos 7 días de dedicación. ¿Por qué 7? Pues porque se adaptan bien a las rutinas de lunes a domingo. Además, hay dos retos clave para visitar a cada momento: el 51 y el 52.

Dicho todo esto, suena lógico empezar por el reto 1 e ir abordando en orden un nuevo reto cada nueva semana, ¿no? Ese es un buen plan, pero además debes saber una última cosa; existen 3 niveles de dificultad en las metas a alcanzar: A (bajo), B (medio) y C (alto). Así que esa es otra forma de trabajar en una Vida Verde: ir de menor a mayor dificultad. Son varios los caminos que nos pueden llevar hasta el Planeta Azul.

Así que tú eliges, pero eso sí, hazlo con tranquilidad. Si necesitas más de 7 días para un reto tómate el tiempo que necesites. Avanza sin prisa pero con paso firme, sin solapar objetivos y sin agobiarte con las fechas. Avanza en ciclos de nuevas semanas para llevar un control de tu progreso; es decir, si empiezas un reto un lunes y lo acabas un miércoles de otra semana, no pasa nada. Aprovecha los días restantes hasta el domingo para descansar y pensar en lo conseguido. Arranca con la máxima frescura el siguiente lunes.

7 DÍAS

12 MESES

52 SEMANAS

4 ESTACIONES

3 NIVELES DE DIFICULTAD **A** **B** **C**

VISITAR CONTINUAMENTE LOS RETOS 51 y 52

7 MITOS NARRATIVOS A DESMONTAR

1. SALVAR LA TIERRA
p.37

2. VIVIR MÁS
p.46

3. AUTOSALVACIÓN
p.64

4. RESPONSABILIDADES
p.65

5. PRESIÓN
p.96

6. NEGACIONISMO
p.97

7. DESPROPORCIÓN
p.122

12 MESES 12 CLAVES PARA UNA VIDA VERDE



#INTERACTÚA (p.32) **#SIEMBRA** (p.38) **#COSECHA** (p.44)
#PIENSA (p.52) **#PLANIFICA** (p.70) **#VALORA** (p.91)
#RESPIRA (p.108) **#CONECTA** (p.116) **#AVANZA** (p.125)
#EVOLUCIONA (p.132) **#ATRÉVETE** (p.139) **#VIVE** (p.148)

VIDA VERDE

Probando... P.17

52 RETOS

NIVELES DE DIFICULTAD: A (accesible), B (básico), C (complejo)

1. Convertirse en un turista responsable P.33 **A**
2. Analiza el impacto ecológico de tus excursiones P.34 **A**
3. Apoyar proyectos de reforestación P.35 **A**
4. Dejando atrás el turismo de consumo P.36 **B**
5. Proveedores de energías renovables P.39 **B**
6. Mejores hábitos, mejor ahorro energético P.40 **A**
7. Revisa tus productos de higiene P.42 **A**
8. ¿Qué son y qué hacer con los consumibles? P.43 **A**
9. Aprovechar cada gota de lluvia P.45 **C**
10. Qué es el compost y cómo hacer compostaje P.47 **C**
11. Recetas de cocina con sobras P.53 **A**
12. Reciclar, reducir, reutilizar P.63 **A**
13. Haciendo pan P.66 **B**
14. Mantén tu casa fresca sin aire acondicionado P.68 **A**
15. Kit ecológico para el día a día P.69 **A**
16. Estudio energético del hogar P.71 **B**
17. Evaluación de los riesgos climáticos de tu zona P.72 **B**
18. Reducir el consumo de plásticos P.73 **B**
19. Dibuja tu ruta para ir en bicicleta P.74 **A**
20. Ecologistas y activistas P.76 **B**
21. Calcula tu huella de carbono P.78 **A**
22. El riesgo que implica el viento P.89 **A**
23. Prevenir los incendios P.90 **A**
24. Aprender a gastar dinero P.92 **A**
25. Presupuestos de temporada P.94 **A**
26. Evitar envases y embalajes P.95 **B**
27. Reuniones de trabajo y otros asuntos P.98 **A**
28. Alimentos locales P.100 **B**
29. Pensar antes de comprar P.102 **A**