



**No es solo un libro,
es un carné de socio.**

#vidaverdeplanetaazul

Vida Verde Planeta Azul, a la venta desde el 19 de mayo de 2021

Vida Verde Planeta Azul es el manual del ecologista moderno, la brújula para quien busca llegar a buen puerto, el ciudadano responsable de cualquier origen y edad; un ser humano consciente de su encaje en el mundo, un activista silencioso que habla con sus gestos cotidianos.

Usar VVPA es formar parte del club de la solución.





Si consigues llevar una vida verde, conseguirás un planeta azul.

Los interiores de Vida Verde Planeta Azul están realizados en preciosas tramas de verde y azul impresas en papel calificado como ecológico procedente de bosques gestionados de manera sostenible.



7 DÍAS
12 MESES
52 SEMANAS
4 ESTACIONES
3 NIVELES DE DIFICULTAD **A B C**
VISITAR CONTINUAMENTE LOS RETOS 51 y 52

11

Podemos desglosar el libro de muy distintas formas según el uso que le demos.

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

Este libro-journal también ofrece una buena base conceptual con contenido de consulta.

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)

13

Conseguir llevar una vida verde no es fácil. Conocer ciertas claves es muy importante para relativizar y no caer en el llamado estrés ecológico.

El uso de este libro-journal es el vínculo entre todas las personas que quieren ser parte de la solución y no del problema. Una llamada a la acción a quienes, desde su día a día, sienten la necesidad de aportar su granito de arena para reconducir el rumbo perdido, empezando por nuestro papel individual como consumidores y ciudadanos, para acabar formando parte de la comunidad Vida Verde Planeta Azul.

**Ser parte de VVPA
significa ser parte del
proyecto global que
busca proteger el planeta.**



Los miembros del club pueden conectar con otros miembros a través del hashtag ***#vidaverdeplanetaazul***, para compartir sus experiencias en torno a las consultas y retos del libro, e ir perfeccionando así las acciones contra el cambio climático.



VVPA es un libro orgánico. Un libro vivo que cambia al ritmo del lector. Un libro del que no encontraremos dos iguales porque cada uno será único.

#vidaverdeplanetaazul





**No es solo un libro,
es la herramienta para combatir
la crisis climática, el pasaje y pasaporte
hacia el planeta azul.**

Los interiores de Vida Verde Planeta Azul están realizados en preciosas tramas de verde y azul impresas en papel calificado como ecológico procedente de bosques gestionados de manera sostenible.



ÍNDICE DE CONTENIDOS

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**

14

VVPA ofrece 52 retos al lector para perfeccionar sus hábitos y conseguir llevar una vida verde. Algunos de ellos sin salir de sus páginas y otros lejos de estas, usándolas como guía.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PLANETA AZUL

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

30. Contacta con organismos locales P.117 **A**
31. Contacta con instituciones en redes sociales P.118 **B**
32. Contacta con marcas por carta y redes sociales P.119 **C**
33. Formar un grupo de rechazo al plástico P.120 **B**
34. Convencer conversando P.121 **B**
35. Unirse a grupos locales por el clima P.123 **A**
36. Qué campañas y plataformas apoyar P.124 **B**
37. Plantar y cultivar comida P.126 **A**
38. Apoya políticas locales P.127 **A**
39. Agricultura, ganadería y salud del suelo P.128 **A**
40. Sostenibilidad en tus próximos proyectos P.133 **B**
41. Haciendo jabón en casa P.134 **B**
42. Ropa usada como nueva P.135 **B**
43. Cuando no hay más remedio que usar el coche P.136 **B**
44. Cómo y dónde crear un huerto urbano P.137 **C**
45. Genera tu propia electricidad P.138 **C**
46. Presiona a tu banco P.140 **B**
47. Campaña contra combustibles fósiles P.141 **C**
48. Preservar los humedales de tu zona P.145 **C**
49. Boicot a materias primas P.146 **B**
50. Utiliza tus aficiones P.149 **B**
51. Vivir vegano una par de días por semana P.150 **A**
52. Celebra tus logros P.152 **A**

EXPRESATE p.155

PÁGINAS EXTRA CON FRASES INSPIRADORAS PARA EXPRESAR LIBREMENTE TUS SENTIMIENTOS Y CONCLUSIONES CADA VEZ QUE SUPERES UNO DE LOS RETOS

15

La suma de los retos, más todos los miembros y lectores realizándolos, nos llevarán hasta el planeta azul.

DESMONTANDO NARRATIVAS
7 FALSOS MITOS

SALVAR LA TIERRA

MITO:
Debemos salvar a la Tierra

REALIDAD:
Debemos salvarnos de nosotros mismos como sociedad

El principio «debemos salvar al Planeta» tiene más de percepción humana que de realidad. Nuestro planeta es el resultado de un gran conjunto de reacciones químicas y entes biológicos que en sí mismo están en constante evolución y no gira entorno a la especie humana. Lo que realmente necesitamos encontrar como sociedad es un equilibrio entre progreso y ecología que no altere las condiciones de estabilidad que necesitamos para vivir en la Tierra.

31

Tan importante es superar cada uno de los retos como desmontar cada uno de los mitos que sobrevuelan nuestro día a día.

El cambio climático es una realidad y la Tierra necesita nuestra ayuda. Para tener un planeta azul en el que podamos seguir viviendo, debemos llevar una vida verde. Podemos luchar contra la crisis climática de muy distintas formas a través de las páginas de Vida Verde Planeta Azul. Por ejemplo, cambiando como comemos, viajamos o compramos.

El primer libro-journal creativo que permite involucrarse en la lucha contra el cambio climático perfeccionando tus hábitos.



Este libro-journal ecológico recoge multitud de consejos y te propone decenas de retos prácticos para revertir la situación desde nuestra casa o fuera de ella, para poder caminar todos juntos hacia una vida más verde y un planeta más azul.

Incluye una fórmula-test para que puedas calcular tu huella de carbono y reducirla.

La *huella de carbono* es el número de hectáreas de la Tierra, con sus recursos naturales correspondientes, que necesitas solo para ti para mantener tu estilo de vida.





**No es solo un libro,
es un manual de buenas prácticas
y hábitos responsables.**

Los interiores de Vida Verde Planeta Azul están realizados en preciosas tramas de verde y azul impresas en papel calificado como ecológico procedente de bosques gestionados de manera sostenible.



VIDA + #SIEMBRA

#SIEMBRA

TOMA HOY LAS DECISIONES CORRECTAS QUE TE HAGAN RECOGER FRUTOS MAÑANA

😊 = 😊

38

Vida Verde Planeta Azul es una mirada atenta del hoy hacia el futuro.

VERDE + #PLANIFICA: 21.CALCULA TU HUELLA DE CARBONO

21.CALCULA TU HUELLA DE CARBONO

CALCULA LAS PUNTUACIONES DE LOS SIGUIENTES TESTS PARA OBTENER LOS SUBTOTALES QUE, UNA VEZ TODOS SUMADOS, TE DARÁN COMO RESULTADO LA CANTIDAD DE HECTÁREAS QUE NECESITAS PARA VIVIR EN LA TIERRA

NOTA: Lo que encontrarás aquí es uno de los muchos tests que existen. Atrévete a hacer otros *online* y comparar tus resultados. Recuerda que los criterios pueden variar entre personas y comunidades. No existe un estándar único para todos los humanos del planeta.

39

No solo se trata de superar retos como si el camino hacia una vida verde y un planeta azul fuera una carrera de obstáculos...

VERDE + #PLANIFICA: 21.CALCULA TU HUELLA DE CARBONO

USO DEL AGUA EN UN DÍA NORMAL

Permanezco en la ducha o la bañera durante:

- 1-2 minutos = bañera llena un cuarto +50 puntos
- 3-6 minutos = bañera llena hasta la mitad +70 puntos
- 10 o más minutos = bañera llena +90 puntos

Tiro de la cadena:

- Cada vez que uso el baño +40 puntos
- En ocasiones +20 puntos

Al cepillarme los dientes:

- Dejo correr el agua +40 puntos

Hoy:

- He lavado el coche, regado el césped o similar uso abundante de agua +80 puntos

En casa:

- Tenemos dispositivos de ahorro de agua en la cisterna -20 puntos
- Tenemos alcachofas de ducha de baja presión -20 puntos
- usamos el lavavajillas a diario +50 puntos

Subtotal agua _____ 😊

79

...es necesario tomar conciencia de nuestro impacto en el mundo. Hacerlo de forma práctica conociendo qué recursos requiere nuestro estilo de vida es esencial.

Súmate al movimiento **Vida Verde Planeta Azul** y hazte eco de la urgencia climática a la que nos enfrentamos. Usa este libro como una herramienta para revertir la situación y reconducir el rumbo del planeta.

El proyecto **VVPA** no te pide gestos grandilocuentes, no vende utopías, no repasa los errores que nos han llevado hasta aquí y no apunta con el dedo a nadie. Este libro no te pide gritos ni consignas en manifestaciones.

Este libro está pensado para la persona inconformista que llevamos dentro, la que se hartó de esperar a que todo mejore sin más.





LIBROS
CÚPULA

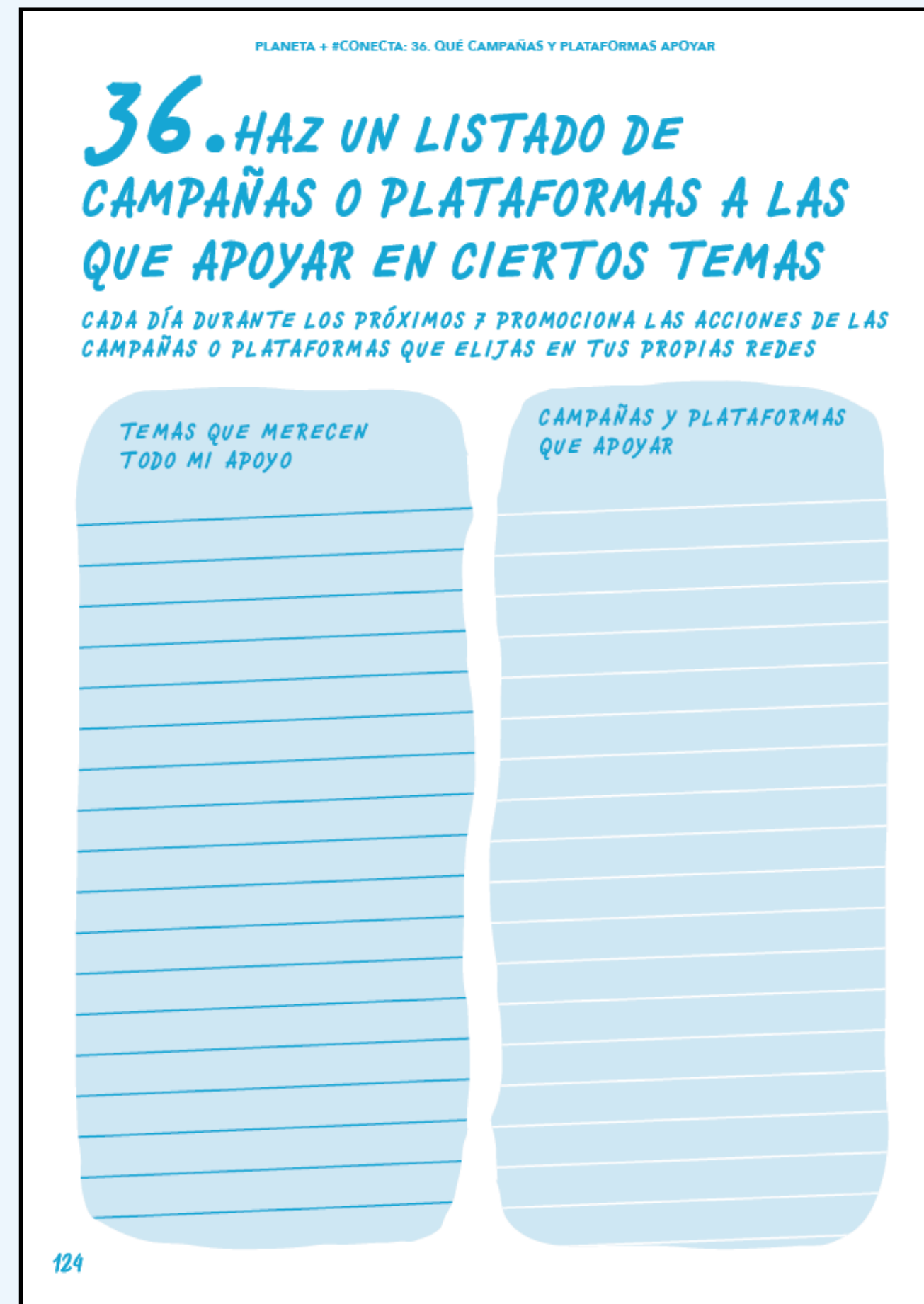
Murnau Den Linden es un autor y artista visual conocido por sus colaboraciones con compañías líderes en comunicación, información y difusión de noticias como Facebook, Instagram, HuffPost o Time Out, así como artistas y otras empresas innovadoras. Su imaginario visual y literario destaca por una constante atención a las desigualdades y problemas sociales. Durante la última década su trabajo ha sido exhibido en distintas ocasiones en Barcelona, L.A., Londres, Miami, Madrid y NYC. Entre sus libros publicados se encuentra, *50 chefs que debes conocer para ser un buen foodie*, abordando ecología y actualidad social a través de la gastronomía. En *Vida Verde Planeta Azul* es, a la vez, autor y diseñador del proyecto.



Los interiores de Vida Verde Planeta Azul están realizados en preciosas tramas de verde y azul impresas en papel calificado como ecológico procedente de bosques gestionados de manera sostenible.



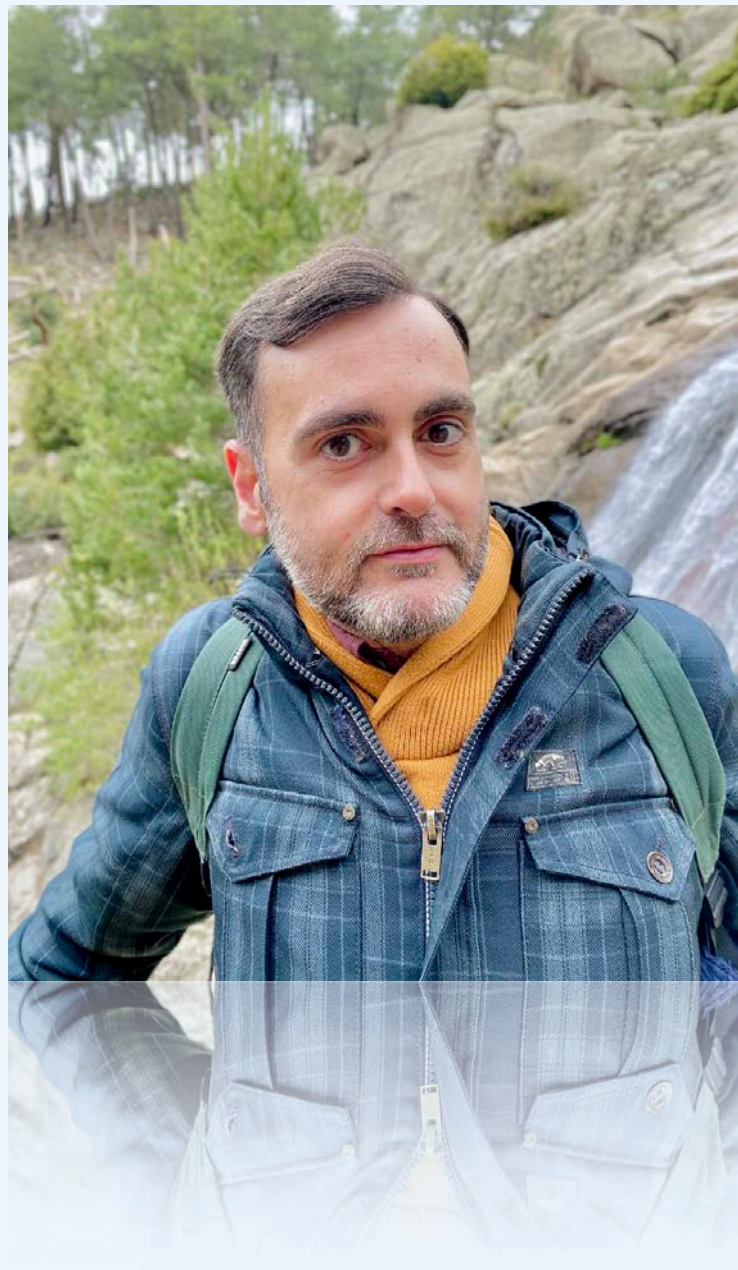
VVPA es el libro-journal que pide actuar y pensar en clave local para solucionar una problemática global.



Trabajar por el cambio desde la individualidad también supone interactuar con personas o comunidades que persiguen el mismo fin que nosotros.



Buscar el cambio de forma individual es una forma de hacerlo, pero hay más. Así que es bueno recordar que tanto podemos hacerlo solos como junto a otros.



**LIBROS
CÚPULA**



FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

Título: Vida Verde Planeta Azul

Autor: Murnau den Linden

Formato: 15 x 21 cm / Rústica con solapas / 204 pp

PVP: 15,95€

A la venta: desde el 19 de mayo 2021

Más información a prensa y entrevistas con el autor:

Lola Escudero / Comunicación Libros Cúpula

Tel: 619 212 722 / 680 235 335

Email: lescudero@planeta.es

IG: @libroscupula

www.planeta.es

Contacto directo con el autor:

murnau@murnaudenlinden.com

Información adicional

Hashtag *#vidaverdeplanetaazul*

Vida Verde Planeta Azul en [tiktok.com/@vidaverdeplanetaazul](https://www.tiktok.com/@vidaverdeplanetaazul)

Murnau den Linden en [instagram.com/murnaudenlinden](https://www.instagram.com/murnaudenlinden)

La web del autor en [murnaudenlinden.com](https://www.murnaudenlinden.com)

El autor y Planeta de Libros en <https://www.planetadelibros.com/autor/murnau-den-linden/000051142>



LIBROS CÚPULA



MURNAU DEN LINDEN

Vida Verde Planeta Azul, a la venta desde el 19 de mayo de 2021

#vidaverdeplanetaazul