



Plantas silvestres

Mi primera guía de campo de plantas silvestres es uno de los más recientes volúmenes dentro de la colección "Guías de campo" escrita por el naturalista y divulgador Víctor J. Hernández. Esta serie está pensada para acercar la fauna y la flora ibérica a niños, jóvenes y principiantes de cualquier edad, motivándoles a disfrutar de la Naturaleza. Y esta obra en concreto, enfocada en las plantas silvestres, sus usos y características, describe un total de 40 especies de hierbas -algunas típicas de nuestro entorno y otras más escasas y singulares- y enseña a identificarlas perfectamente en los paseos por el campo.

Víctor J. Hernández

Editorial: Tundra. Edición: 2019

12,50 €



Buenos hábitos, malos hábitos

Ahorrar dinero, perder peso, aprender un nuevo idioma... Sea cual sea el propósito, la dinámica es siempre la misma: comenzamos motivados, pero poco a poco nuestro compromiso se debilita. Frente a esto, la psicóloga Wendy Wood ha recurrido a tres décadas de investigaciones para explicar la fascinante ciencia que hay detrás de los nuevos hábitos. El resultado es una obra práctica, accesible y de lo más completa que le ofrece todas las claves que necesita para desbloquear su mente y llevar a cabo todos los cambios que se proponga, utilizando para ello el extraordinario poder del inconsciente.

Wendy Wood

Editorial: Urano. Edición: 2020

19 €

Para suscribirse a Plantas & Bienestar

 914 170 615

 www.saludnutricionbienestar.com/plantasybienestar

- > **Plantas & Bienestar** es la publicación que pone a su alcance la mejor información sobre plantas al servicio de su salud. Cada mes recibirá un nuevo ejemplar por correo postal o en su cuenta de correo electrónico.
- > La suscripción a **Plantas & Bienestar** incluye:
 - + 12 ejemplares (uno al mes durante todo un año).
 - + Un Regalo de Bienvenida: "Guía esencial sobre plantas y fitoterapia".
 - + Descuento especial del 50%. Suscribiéndose ahora, se beneficiará del precio especial de 25 euros (formato digital) durante su primer año de suscripción.
 - + También disponible en papel. Si lo desea, además de recibir *Plantas & Bienestar* en formato digital, también podrá recibirlo en su domicilio todos los meses en formato papel por un importe suplementario (para cubrir los gastos de impresión y envío):
 - 15 euros para España (península, Baleares, Canarias, Ceuta y Melilla)
 - 27 euros para Europa
 - 37 euros para el resto del mundo
 - + Garantía de satisfacción. Si cambia de opinión, tiene 30 días para cancelar su suscripción y le devolveremos íntegramente su dinero.

Por favor, cuando contacte con nosotros indique el código IPYBRB01 para poder beneficiarse de esta oferta.