

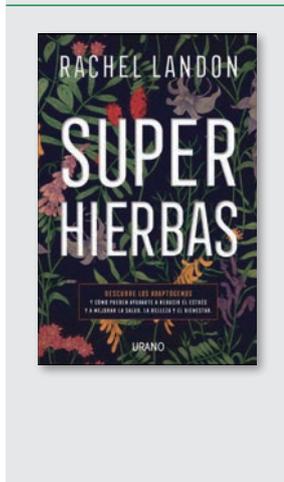
Manual de huerto urbano

Excelente punto de partida a la aventura de crear un huerto urbano. Organización de cultivos, rotación, necesidades del suelo, abonos verdes y sustratos, semillas, recolección, control de plagas... ¡Todo lo que necesita saber detallado con un lenguaje cercano e ilustraciones a todo color! Ya no hay excusa; empiece con sus primeras lechugas, cebollas y berenjenas al tiempo que contribuye a la sostenibilidad. Diseñado como un práctico manual cargado de consejos útiles para todo tipo de cultivos, podrá descargarse gratis el documento en la página web del Ayuntamiento de Madrid (apartado de Educación Ambiental).

Ayuntamiento de Madrid

Diseño y maquetación: TALHER, S.A. Edición: 2017

Gratis



Superhierbas

Conocidas desde la Antigüedad, hoy son muchos los beneficios de las llamadas “plantas adaptógenas” que han sido demostrados por la ciencia. En este libro se recogen más de 20 ejemplos de estas “superhierbas” capaces de reforzar el sistema inmunitario, de mejorar el estado de ánimo, de hacer frente al estrés, de reequilibrar el organismo y la salud cognitiva... Y no solo se hace referencia a sus virtudes, sino también a su forma de administración y a su dosificación. Es decir, ofrece información de lo más práctica sobre la rodiola, el amla, el jengibre... algunas de las especies favoritas de la autora, la experta naturópata Rachel Landon.

Rachel Landon

Editorial: Urano. Edición: 2019

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.