

## “Consumir menos, vivir mejor” (Iria Fernández)

### Ideas prácticas para un consumo más consciente



**Toni Lodeiro.** Editorial:  
**Txalaparta.** (Año: 2008).  
**Pág: 500**

Este libro, “Consumir menos, vivir mejor”, é un libro que nos ensina e nos aconsella sobre como ter unha vida máis saudable e mellor.

É un libro bastante interesante xa que nos aconsella sobre cousas da vida cotiá, como por exemplo como facer para estar en mellor forma, non automedicarse, ensínanos como con poucas cousas pódese vivir mellor que con moitas, a como repartir o tempo para non ter tanto estres...

Algúns exemplos dos temas que trata o libro son: cómo facer en casa xabón, pasta de dentes, iogur, cultivar verduras en maceta.

Outros temas que trata son: como aforrar compartindo coche, intercambiando casas, tendo unha economía social, unha vida simple, cooperativas de consumidoras ecolóxicas... ¿por qué son máis caros os alimentos ecolóxicos? ¿qué pasa cos agrocombustibles?

Ensínache cousas que máis seguro non sabíamos, pero que ó lelo te das de conta de que son así, quizais recapitando para facer as cousas mellor das que as estás a facer.

Vivir con menos non so é necesario para construír un mundo máis solidario e sostible, tamén pode ser unha maneira de facer noso día a día máis relaxado e satisfactorio, máis gozoso e saudable.

Un capítulo que me gustou moito foi o primeiro da segunda parte: “ Lo primero es lo primero, la autogestión de la salud”, é un tema moi interesante no que che explica bastante ben como mellorar a túa calidade de vida.

Outra cousa que tamén me interesou é que está en contra das multinacionais, polo que me parece un punto a favor, xa que estou totalmente en contra delas polo mal trato que dan ós seus traballadores.

Nas cousas que non me gustaron é que me pareceu algo cargante, demasiado longo e repetitivo. Non me agradou moito á vista, non me atraía a lelo.

En conclusión, dende o meu punto de vista, un libro bastante interesante para un día no que necesites algún consello sobre algo ou no que che apeteza ler un pouco dun libro, pero non é un libro para lelo todo de sopetón.

Se queres saber algo máis, consulta a seguinte páxina.

<http://www.nodo50.org/consumirmenosvivirmejor/>