

SOSTENIBILITÀ IN 10 MOSSE

Piccole abitudini per fare del bene a se stessi
e all'ambiente in cui si vive.

10 azioni per aiutare il Pianeta e promuovere
la sostenibilità ambientale.

1. Ridurre, Riusare, Riciclare

- a) Recuperare materiali e oggetti.
- b) Riutilizzare in cucina il cibo avanzato.
- c) Differenziare i rifiuti e riciclarli.
- d) Ridurre il consumo di articoli monouso.
- e) Ridurre il consumo di plastica.

2. Ridurre il consumo di acqua

- a) Fare docce brevi.
- b) Chiudere il rubinetto mentre ci si lava i denti.
- c) Utilizzare un soffione doccia a risparmio idrico.
- d) Innaffiare le piante nelle ore più fresche.
- e) Riparare le perdite da rubinetti, tubature e condotte.

3. Diminuire i consumi di energia

- a) Acquistare elettrodomestici di classe A.
- b) Staccare la presa degli elettrodomestici non utilizzati o in standby.
- c) Spegnerne la luce ogni volta che si esce da una stanza.
- d) Utilizzare lampadine a risparmio energetico.

4. Ottimizzare i sistemi di riscaldamento/raffreddamento

- a) Ridurre il riscaldamento o il raffreddamento.
- b) Scegliere caldaie efficienti e apparecchi che siano anche compatibili con l'ambiente.

5. Utilizzare un trasporto sostenibile

- a) Prendere i mezzi pubblici o utilizzare il carpooling.
- b) Usare la bicicletta o camminare a piedi.
- c) Cercare di usare veicoli a basso consumo di carburante e/o veicoli elettrici e/o ibridi.
- d) Pianificare le nostre attività per ridurre il numero di viaggi e ottimizzare il consumo di carburante.

6. Consumare responsabilmente

- a) Ridurre il consumo di alimenti di origine animale.
- b) Adottare un regime alimentare vario (frutta, legumi, verdura e proteine vegetali).
- c) Scegliere prodotti con imballaggi minimi o realizzati con materiali riciclati e/o riciclabili.
- d) Sostenere marchi e aziende ecosostenibili.
- e) Scegliere prodotti biologici, naturali e a km 0.

7. Piantare alberi e proteggere e migliorare gli spazi verdi

- a) Piantare alberi e sostenere le iniziative di riforestazione.
- b) Partecipare all'orticoltura comunitaria o sostenere parchi e spazi verdi locali.
- c) Utilizzare meno carta.
- d) Scegliere mobili di legno certificati FSC.

8. Sostenere l'energia rinnovabile

- a) Utilizzare fonti di energia rinnovabili.
- b) Investire in progetti di energia rinnovabile.
- c) Sostenere organizzazioni che promuovono l'energia pulita.

9. Diminuire il consumo di prodotti chimici

- a) Scegliere prodotti naturali e organici.

10. Educare e sostenere

- a) Rimanere informati sulle problematiche ambientali.
- b) Condividere le nostre conoscenze con gli altri.
- c) Incoraggiare la comunità, le scuole e i luoghi di lavoro ad adottare pratiche sostenibili ed ecocompatibili.
- d) Sostenere politiche e iniziative che promuovano la tutela ambientale e la sostenibilità.

*«Ogni individuo conta.
Ogni individuo ha un ruolo
da svolgere.
Ogni individuo fa la
differenza»*

Jane Goodall

