

## PORTA A CASA LA SOSTENIBILITA'

Anche nelle cose semplici, nelle attività di tutti i giorni puoi fare la differenza e scegliere di adottare comportamenti sostenibili. Prendi spunto dai semplici suggerimenti che trovi in questa pagina



### SPEGNI LE APPARECCHIATURE ELETTRONICHE.

Evita di lasciarle in stand-by. Stacca anche cariche cellulari e trasformatori dalla rete elettrica: consumano anche quando non sono collegati a nessun apparecchio o quando gli apparecchi collegati sono spenti.



### USA LAMPADINE A BASSO CONSUMO.

Consumano poco e durano tanto. Ricordati di pulire lampade e lampadine almeno una volta l'anno: avrai più luce a costo zero.



### RIDUCI GLI SPRECHI DI CIBO.

Favorisci la buona conservazione degli alimenti: nel tuo frigo c'è un ripiano giusto per ogni alimento, controlla sul manuale. Verifica le date di scadenza: "consumare preferibilmente entro" è diverso da "consumare entro".



### NON SPRECCARE ACQUA.

Evita di far scorrere l'acqua inutilmente ad esempio mentre ti insaponi o ti spazzoli i denti.



### CUCINA A BASSO IMPATTO.

Metti il coperchio sulla pentola quando cucini, si può risparmiare fino a un quarto dell'energia necessaria per la cottura. Prediligi il microonde ai forni elettrici: consuma meno energia e ti fa risparmiare tempo.



### USA GLI ELETTRODOMESTICI A PIENO CARICO.

Privilegia inoltre lavaggi a basse temperature (passare dai 90° ai 60° consente di risparmiare fino al 30% di energia elettrica)



### COLTIVA UN PICCOLO ORTO IN GIARDINO O IN BALCONE.

Avrai prodotti a km zero. Introduci poi nei vari ambienti delle piante: aumentano l'assorbimento di anidride carbonica e ripristinano la concentrazione di ossigeno.



### REGOLA CORRETTAMENTE IL RISCALDAMENTO.

Non impostare il riscaldamento ad alte temperature, ma vestiti bene e mantieni la temperatura intorno ai 20°C. Se fa troppo caldo, non aprire le finestre ma abbassa la temperatura regolando il termostato.



### FAI LE SCALE.

Evita di usare l'ascensore e privilegia le scale, così oltre al risparmio energetico, ci guadagni anche in salute!



### SMALTISCI SOLO IL NECESSARIO.

Prima di smaltire un bene, valuta la possibilità di donarlo ad altri o di rivenderlo, così da incrementare le pratiche di riutilizzo. Se però è da buttare, fai la raccolta differenziata separando correttamente i componenti.