



**SE VUOI  
NUTRIRTI BENE  
NON PUOI  
DIGERIRE TUTTO**

# **mangiabile**

**SIAMO QUELLO  
CHE MANGIAMO**

La tua salute dipende in gran parte dalla tua alimentazione. Mangia un po' di tutto con moderazione, in particolare frutta, verdura e alimenti a base di legumi e cereali. Riduci la carne e mangia più il pesce. Limita l'uso di sale, zuccheri e grassi. Bevi molto perché siamo fatti per 2/3 di acqua e ne abbiamo bisogno per vivere. Mangia con calma, evitando pasti frettolosi fatti in piedi. Un'alimentazione equilibrata ed una costante attività motoria prevengono le malattie e ti fanno stare in forma.

**STAGIONALE  
E LOCALE:  
LA DIETA GIUSTA**

Molti prodotti alimentari arrivano sulle nostre tavole dopo lunghi viaggi, su mezzi inquinanti, con enormi consumi di energia e, spesso, senza adeguate informazioni sulla loro qualità e sui modi di produzione. Preferisci alimenti a "chilometri zero", prodotti vicino a te, e scegli prodotti di stagione: sono più buoni e non sprecano energia per la conservazione e la produzione. E se non vuoi fermarti alle apparenze, prova il biologico: meglio una bellissima mela trattata con prodotti chimici o una mela più bruttina ma saporita e coltivata secondo natura?

PER CONSUMARE MENO  
FAI IL PIENO.  
DI ATTENZIONE.



**risparmiabile**

**CONTRO IL CARO  
BOLLETTA, FATTI FURBO**

Luce, acqua, gas: ogni volta è un salasso! Eppure, basterebbe poco per risparmiare. Spegni le luci quando non servono e utilizza lampade a basso consumo. Non lasciare in stand by televisore e computer perché continuano ad assorbire energia. Acquista elettrodomestici efficienti, contrassegnati dalla sigla A+ o superiori e usa la lavatrice e la lavastoviglie sempre a pieno carico: ridurrai i lavaggi e anche gli elettrodomestici dureranno più a lungo.

**ACQUA: RISPARMIO  
VITALE**

Senza acqua non esisterebbe vita sulla terra ma l'acqua non è un bene infinito. Nel terzo mondo oltre un miliardo di persone non ne dispone a sufficienza e anche altrove comincia a scarseggiare a causa dell'inquinamento. Riduci i tuoi consumi montando un frangigetto sui rubinetti di casa e installa uno sciacquone a doppio testo per regolarne la quantità. Quando ti lavi, chiudi il rubinetto tra un risciacquo e l'altro. Innaffia le piante la sera ed evita far bollire acqua in eccesso. Fai la doccia anziché il bagno: consumerai ogni volta 100 litri di meno!

CURA L'UOVO OGGI.  
SE VUOI AVERE  
UNA GALLINA  
DOMANI

# ricaricabile

## MANTIENITI IN SALUTE

Una società può dirsi "sostenibile" quando consuma risorse e produce rifiuti in quantità non superiore alle capacità di recupero della natura. Evitiamo, dunque, le cattive abitudini, a partire da noi. Difendi la tua salute con un sano stile di vita. Mangia in modo corretto, limita fumo e alcol, fai attività fisica, evita gli stress e riposa a sufficienza. Quando viaggi allaccia le cinture in auto e usa il casco in moto. E, soprattutto, non bere e non fare uso di droghe: sono le principali cause di incidenti stradali, spesso mortali.

## SCEGLI IL TURISMO SOSTENIBILE

E' quello che non degrada la natura, non sfrutta il lavoro locale, rispetta le biodiversità. In vacanza scegli strutture ecocompatibili che tutelano l'ambiente, compra prodotti del luogo ed evita chincaglierie d'importazione. Raccogli e differenzia i rifiuti dei tuoi pranzi al sacco. Non raccogliere fiori o conchiglie come souvenir. E nelle tue scampagnate porta con te una borraccia con l'acqua di rubinetto: è migliore di tante acque di grido e non ha bisogno di bottiglie di plastica.

**PENSA COI PIEDI  
E USA LA TESTA. O VICEVERSA**



# **trasportabile**

**LIBERIAMO L'ARIA**

Lo smog sta soffocando e surriscaldando le nostre città. Anche a causa del traffico che concentra sulle nostre teste una coltre densa di fumi che impedisce la dispersione del calore e fa aumentare la temperatura del Pianeta. Vai a piedi o in bicicletta, usa il trasporto pubblico: gioverà alla tua salute e a quella dell'ambiente. Se rinuncerai all'auto, anche per soli 4 chilometri al giorno, potrai risparmiare in un anno 200 euro di benzina e 300 Kg di anidride carbonica in atmosfera!

**SCEGLI IL MEZZO GIUSTO**

Un'auto produce 2,5 kg di anidride carbonica per ogni litro di benzina bruciato. Per i tuoi spostamenti urbani prendi l'autobus e, per le lunghe distanze, usa il treno: inquinerai di meno e risparmierai di più. E, quando è proprio necessaria, scegli un'automobile a basso consumo o installa un impianto a metano o Gpl, usufruendo dei contributi regionali. Viaggia in compagnia (car pooling) o prova l'auto in affitto (car sharing): contribuirai a ridurre il traffico e potrai girare anche nei giorni di blocco della circolazione!



# abitabile

## PER METTERE UN TETTO AI CONSUMI CHIUDI FUORI GLI SPRECHI

### RISCALDAMENTO: QUANTO MI COSTI!

Il 70% dell'energia consumata in casa se ne va per il riscaldamento. Per ridurre la dispersione del calore, isola il tuo appartamento con una buona coibentazione. Monta finestre a doppi vetri, evita gli spifferi e applica valvole termostatiche ai radiatori. D'inverno non superare i 20° e d'estate non abusare del condizionatore. E per risparmiare, sostituisci lo scaldabagno elettrico con una caldaia a gas.

### FATTI UNA CASA "VERDE"!

Pensa alla possibilità di sostituire poco alla volta l'energia tradizionale di casa con fonti energetiche rinnovabili a ridotto impatto ambientale (vento, energia idrica, legno, biogas, ecc.). In particolare, rifletti sulla convenienza di installare pannelli solari e fotovoltaici. Senza contare che, da qualche anno, è obbligatoria la certificazione energetica degli edifici e un edificio certificato avrà un maggiore valore di mercato. Ricordati che ogni anno la Legge finanziaria dello Stato stanZIA dei contributi per le opere di ristrutturazione finalizzate al risparmio energetico.