

# #PassaAllAzione



## 100 azioni che puoi fare *subito* per aiutare la Terra

11



**USA ENERGIA VERDE**

Scegli energia elettrica proveniente da fonti rinnovabili e pulite.

12



**FATTI UN ORTO**

Auto-produrti una parte anche piccola del cibo che consumi, è un vero gesto da "rivoluzionario" e "ambientalista"!

13



**DISCONETTITI**

Spegni il tuo smartphone! Inizia con mezz'ora al giorno, un'azione amorevole verso te stesso e verso l'ambiente.

14



**NO ALLE STOVIGLIE USA E GETTA**

Dal 2021 non saranno più prodotte, ma tu puoi iniziare subito eliminando posate, piatti, bicchieri, cannuce di plastica, dalla tua lista della spesa.

15



**DONA E BARATTA**

Oggetti, vestiti, casalinghi, giochi, attrezzature, ecc. Rimetti in circolazione ciò che non usi più, ma è ancora in buono stato, dando nuova vita alle cose!

16



**BIO È MEGLIO**

Consuma alimenti bio che, per essere prodotti, non vengono esposti a molecole chimiche. L'ambiente e la tua salute, ti ringrazieranno.

17



**MOKA NO CAPSULE**

Farsi un caffè in casa, può voler dire concedersi il tempo di farlo sgorgare profumato dalla propria moka. Evita le capsule che, se non biodegradabili, sono terribilmente inquinanti.

18



**DA DONNA A DONNA: USA LA COPPETTA MESTRUALE**

Esiste dagli anni '30, è comoda, igienica e riutilizzabile. Ti aiuterà ad essere più consapevole del tuo corpo e a produrre meno rifiuti.

19



**SHAMPOO SOLIDO**

Al bando gli imballaggi, se ne consuma molto meno e conserva le proprietà di piacevolezza, efficacia e potere lavante di ogni altro shampoo bio.

20



**SPAZZOLINI DA DENTI BIODEGRADABILI**

Gli spazzolini tradizionali sono in plastica non riciclabile. Scegliamoli allora biodegradabili, magari in bamboo, sono sani ed ecologici!

## #PassaAllAzione



[facebook.com/vivere.sostenibile.3](https://www.facebook.com/vivere.sostenibile.3)

[instagram.com/viveresostenibile](https://www.instagram.com/viveresostenibile)