

RUN GREEN!

A CASA, IN CORSA O IN VIAGGIO: IL VADEMECUM DELLA SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE

- 1. **Riduci – riusa – ridisegna – ricicla: Metti in pratica le 4 R per produrre meno rifiuti!**
- 2. **Verifica sempre di attuare una corretta raccolta differenziata in base al luogo in cui ti trovi.**
- 3. **Mangia bene e non sprecare! Prediligi i cibi di stagione e quelli a km.0. Scopri il gusto ed i vantaggi della dieta mediterranea!**
- 4. **Utilizza anche a casa la tecnica del compostaggio!**
- 5. **Evita sprechi di acqua ed energia. Seguendo semplici buone pratiche della sostenibilità, come chiudere l'acqua mentre ci si lava i denti, fare docce brevi, installare riduttori di flusso, utilizzare illuminazione a led, è possibile ridurre i consumi di almeno il 15%!**
- 6. **Evita la plastica! Preferisci borracce riutilizzabili e se proprio non puoi rinunciare all'usa e getta scegli prodotti compostabili!**
- 7. **Se non puoi sempre correre, scegli il mezzi di trasporto green! In città prediligi i mezzi pubblici o la bici, per i viaggi lunghi, scegli il treno!**
- 8. **In viaggio scegli strutture certificate sostenibili che rispettino l'ambiente.**
- 9. **In generale, scegli il buon senso: scegli di lasciare un pianeta migliore alle generazioni future!**
- 10. **Comunica la sostenibilità: ogni volta che puoi "fai correre" le buone pratiche che fanno bene all'ambiente!**