

LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

KIT

LINEE GUIDA SU COME COMBATTERE IL RISCALDAMENTO GLOBALE TRAMITE IL CAMBIAMENTO DEGLI STILI DI VITA E DI ALIMENTAZIONE

CAUSE DEL RISCALDAMENTO GLOBALE

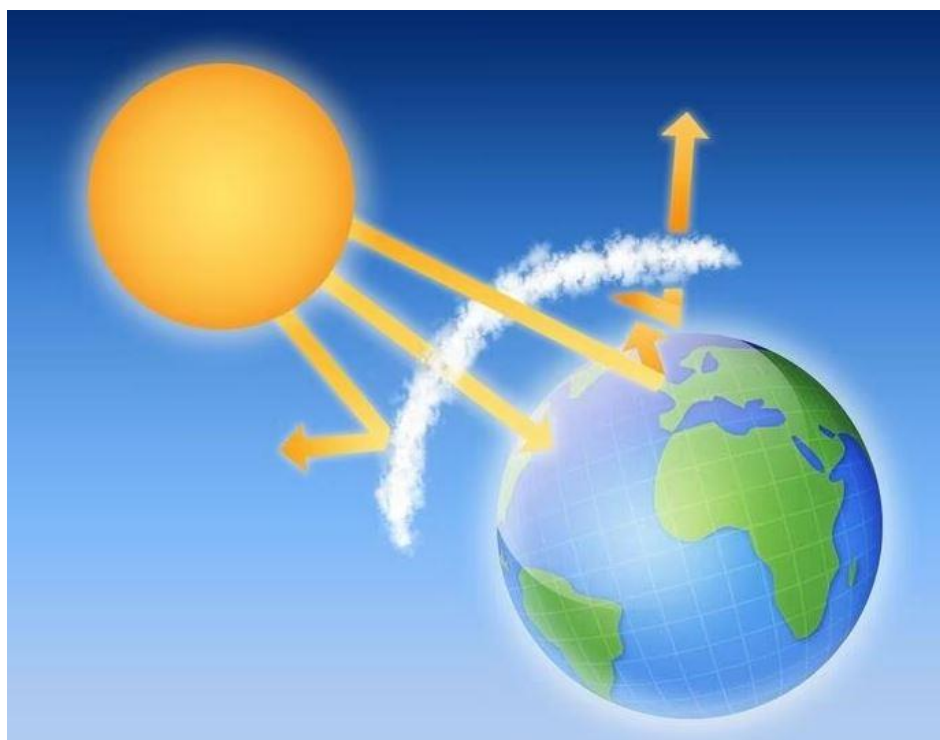
Ti sarà sicuramente capitato di sentir parlare di Riscaldamento Globale.

È un problema globale e complesso, ma non è possibile restarne indifferenti perché tutti ne subiamo le conseguenze che si manifestano nel nostro paese, nella nostra città e anche nel nostro quartiere!

I cambiamenti climatici ci sono sempre stati nella storia del Pianeta, ma il riscaldamento climatico a cui assistiamo da circa 150 anni è anomalo perché innescato dall'uomo e dalle sue attività.

Si chiama "effetto serra antropico" e si aggiunge all'effetto serra naturale.

L'effetto serra naturale è un fenomeno che permette di mantenere una temperatura media adatta alla vita sulla Terra.



I raggi del sole riscaldano la superficie del nostro pianeta e vengono riflessi sotto forma di raggi infrarossi. **I gas serra presenti nell'atmosfera filtrano i raggi solari in ingresso e trattengono la radiazione infrarossa rimessa dalla superficie del corpo celeste.** Queste hanno un effetto sulla temperatura del pianeta, influenzando il clima.

LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

Tuttavia, l'attività umana ha aumentato la concentrazione di alcuni di questi gas con il conseguente aumento della temperatura media del Pianeta.

Con la rivoluzione industriale l'uomo, infatti, ha improvvisamente rovesciato in atmosfera milioni di tonnellate di anidride carbonica e altri gas serra portando la quantità di anidride carbonica presente in atmosfera al doppio rispetto ai minimi degli ultimi 700 mila anni.

Da circa 15 anni i dati prodotti da migliaia di scienziati in tutto il mondo, concordano nel dichiarare che il riscaldamento globale deriva dall'effetto serra antropico, cioè innescato dalle attività dell'uomo.

Il cambiamento climatico causato dall'uomo è una conseguenza di oltre un secolo di emissioni di gas serra derivanti dall'uso dell'energia, dall'uso del territorio e dai cambiamenti nell'uso del suolo, dallo stile di vita, dai modelli di consumo e dalla produzione.



Ma quali sono nello specifico le cause del Riscaldamento Globale?

Energia: la produzione di elettricità e calore mediante la combustione di combustibili fossili contribuisce in modo determinante alle emissioni globali di gas serra. La maggior parte dell'elettricità è ancora generata da carbone, petrolio o gas, producendo alte concentrazioni di anidride carbonica e protossido di azoto.

Industria: il settore industriale produce emissioni di gas serra, principalmente attraverso la combustione di combustibili fossili per generare energia per produrre cemento, ferro, acciaio, plastica, apparecchiature elettroniche e abbigliamento, tra gli altri. Anche l'estrazione mineraria,

LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

l'edilizia e altri processi industriali rilasciano gas. Materiali come la plastica sono realizzati utilizzando sostanze chimiche derivate da combustibili fossili.



Deforestazione: avviene quando gli alberi vengono abbattuti senza essere rimpiazzati da nuovi alberi. Negli ultimi dieci anni, la maggior parte della deforestazione si è verificata nei tropici umidi, principalmente in Africa e Sud America. Poiché le foreste assorbono anidride carbonica, la loro distruzione riduce anche la capacità della natura di assorbire le emissioni dall'atmosfera. La deforestazione è principalmente guidata dalla domanda globale di prodotti agricoli come l'olio di palma e la soia.



LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

Cibo: la produzione alimentare genera emissioni di anidride carbonica, metano e altri gas serra attraverso la deforestazione, la produzione e il consumo di carne, la produzione e l'uso di fertilizzanti e l'uso di energia per alimentare macchinari agricoli o barche da pesca, solitamente utilizzando combustibili fossili. **L'aumento degli allevamenti** intensivi di bestiame e **l'uso di fertilizzanti** contenenti azoto contribuiscono ad aumentare le emissioni di gas a effetto serra. Le emissioni di gas serra vengono rilasciate anche durante la produzione, il confezionamento e la distribuzione degli alimenti.

Trasporti: la maggior parte dei veicoli leggeri e pesanti, delle navi e degli aerei funzionano con combustibili fossili. Ciò rende i trasporti uno dei principali contributori alle emissioni di anidride carbonica. I veicoli stradali rappresentano la quota maggiore, a causa della combustione di prodotti petroliferi come la benzina nei motori a combustione interna.

Edifici: gli edifici residenziali e commerciali rappresentano oltre la metà del consumo energetico mondiale. Poiché la principale fonte di produzione di elettricità sono i combustibili fossili, questi emettono quantità significative di gas serra. Inoltre, negli ultimi anni è aumentata la domanda di energia per il riscaldamento e il raffreddamento, così come il consumo di elettricità per l'illuminazione, gli elettrodomestici e le apparecchiature elettroniche.



L'aumento dei gas serra nell'atmosfera porta innumerevoli conseguenze negative sul nostro pianeta:

1. **Aumento della temperatura terrestre:** rispetto ai livelli preindustriali la temperatura media del Pianeta è aumentata di 0,98 °centigradi e la tendenza osservata dal 2000 a oggi fa prevedere che, in mancanza di interventi, potrebbe arrivare a +1,5 °C tra il 2030 e il 2050.
2. **Scioglimento dei ghiacciai e innalzamento del livello del mare:** il ghiaccio marino artico è diminuito in media del 12,85% per decennio, mentre i registri delle maree costiere mostrano un aumento medio di 3,3 millimetri del livello del mare all'anno dal 1870.
3. **Ondate di calore, periodi di siccità e aumento delle zone desertiche:** il decennio 2009-2019 è stato il più caldo mai registrato e il 2020 è stato il secondo anno più caldo di sempre, appena al di sotto del massimo stabilito nel 2016.

LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

4. **Aumento dei fenomeni naturali estremi come alluvioni, tempeste, uragani e incendi:** le “stagioni degli incendi” sono diventate più lunghe e intense, come in Australia nel 2019, dal 1990 a oggi ogni anno sono aumentati gli eventi meteorologici estremi, come i cicloni e le alluvioni, che colpiscono anche in periodi dell’anno atipici rispetto al passato e sono sempre più devastanti. Le specie vegetali e animali si spostano in modo imprevedibile da un ecosistema all’altro, creando danni incalcolabili alla biodiversità in tutto il mondo.



La temperatura media globale è già aumentata di 1,1°C rispetto ai livelli preindustriali.

Gli impatti dei cambiamenti climatici variano da regione a regione in diversi ambiti (disponibilità d'acqua, produzione alimentare, salute e benessere, biodiversità, infrastrutture...).

Se le attuali politiche climatiche non diventeranno più ambiziose, la temperatura media globale aumenterà di circa 3°C entro il 2050.

In parole semplici il Riscaldamento Globale è causato dall'eccessiva presenza di alcuni gas, chiamati gas serra, tra cui soprattutto la famosa anidride carbonica. L'anidride carbonica si trova anche in natura, ma l'uomo ne ha aumentato la presenza nell'atmosfera della Terra, a causa dell'inquinamento. L'anidride carbonica, infatti viene liberata quando si bruciano dei combustibili fossili come il petrolio, che servono a produrre energia.

Le sostanze inquinanti, in pratica, sono state usate e vengono utilizzate per lo sviluppo di molte delle attività umane perché producono energia utile che va a soddisfare il bisogno di elettricità dei mezzi

LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

di trasporto e delle attività industriali e agricole, giusto per fare un paio di esempi. Tutta questa anidride carbonica dispersa nell'atmosfera ha creato un eccessivo effetto serra.

L'effetto serra è un meccanismo naturale con cui il nostro pianeta conserva all'interno dell'atmosfera una parte dell'energia termica del Sole. È molto importante perché senza questo meccanismo la temperatura media sulla Terra sarebbe di -18° , cosa che renderebbe impossibile la proliferazione della vita per come la conosciamo oggi. È una cosa naturale che il clima del nostro pianeta cambi nei millenni, ma non è naturale, invece, che lo faccia così rapidamente come sta avvenendo ai giorni nostri.

Con le emissioni di gas serra, l'effetto serra aumenta e il delicato equilibrio climatico della Terra viene messo in crisi.

Oltre alle emissioni inquinanti, inoltre, nell'ultimo secolo l'uomo ha portato avanti un'operazione di deforestazione massiccia, ossia l'abbattimento di interi ettari di foreste, per produrre legna e per liberare il terreno dagli alberi in modo da poterlo rendere coltivabile oppure adatto al pascolo degli animali.

Negli ultimi anni il nostro pianeta sta diventando sempre più caldo ma niente è ancora irreversibile, l'importante è iniziare a cambiare subito le proprie abitudini per avere un pianeta più sano e vivibile.



LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

CHE COSA POSSIAMO FARE PER COMBATTERE IL CAMBIAMENTO CLIMATICO

I governi e le grandi aziende sono chiamati a dare un contributo decisivo alla battaglia contro il cambiamento climatico, ma tutti noi, nel nostro piccolo, dobbiamo comprendere che anche il nostro comportamento può contribuire al bene comune. Con un atteggiamento responsabile e un buon senso civico, ognuno di noi può scegliere di fare azioni quotidiane verso la sostenibilità del pianeta.

Si può cominciare dalle piccole abitudini quotidiane, ad esempio, fare in casa la **raccolta differenziata**. In molti comuni del nostro paese è ormai attiva la raccolta porta a porta, che rende ancora più facile distinguere i nostri rifiuti, ma in ogni caso si tratta di una buona abitudine che costa davvero poco sforzo e aiuta moltissimo il pianeta.



Per ridurre le emissioni legate ai mezzi di trasporto, in città è preferibile muoversi in bicicletta e a piedi, evitando di farsi accompagnare sempre in auto.

A casa l'acqua calda, il riscaldamento e il condizionatore dovrebbero essere utilizzati solo quando sono realmente necessari. Un utilizzo responsabile e consapevole limiterà le emissioni inquinanti ma farà anche risparmiare energia e denaro.

Cerchiamo di applicare il principio delle 3 erre: **Ridurre**, **Riusare**, **Riciclare**, in questo modo sarà ridotti i consumi e anche la produzione di rifiuti.



LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

Spegnere le luci quando si esce da una stanza e non lasciar scorrere l'acqua nel lavandino quando non è necessario.

Un altro accorgimento utile può essere quello di utilizzare carta riciclata: è un'opzione semplice ma molto efficace per essere più sostenibili.

Infine, ma non meno importante, adottare uno stile alimentare sostenibile: mangiare frutta e verdura di stagione, per ridurre le coltivazioni non sostenibili, acquistare prodotti a km zero; acquistare cibo locale, per ridurre le emissioni dovute al trasporto dei prodotti; ridurre il consumo di carne, per limitare l'inquinamento dell'atmosfera provocato dagli allevamenti intensivi e ridurre il consumo di acqua legato agli allevamenti e le emissioni di metano in atmosfera.



LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

L'IMPRONTA CARBONICA

L'**impronta di carbonio** (in inglese, Carbon Footprint) è il parametro che consente di calcolare gli **impatti sul clima** generati da un prodotto, un servizio, un'organizzazione, un evento o un individuo, misurando le **emissioni di gas a effetto serra** prodotte da queste attività in modo **coerente e confrontabile nel tempo**.

In sostanza, è la misura di quanto contribuiamo al riscaldamento globale di origine antropica, o di quanto contribuiamo a rallentarlo, se la nostra impronta di carbonio è piccola.



I **gas serra (GHG)** sono gas che intrappolano il calore nell'atmosfera.

I principali gas serra sono:

Metano (CH₄)	Proviene da fonti naturali e umane, inclusa la decomposizione dei rifiuti nelle discariche, nell'agricoltura e nell'allevamento. Le perdite derivanti dalla produzione e dal trasporto di combustibili fossili rappresentano un'altra importante fonte di metano. Il metano ha un potenziale di effetto serra maggiore rispetto alla CO ₂ ma è molto meno abbondante nell'atmosfera.
Ossido d'Azoto (NO_x)	È un potente gas serra, prodotto principalmente dall'agricoltura. Viene rilasciato durante la produzione e l'utilizzo di fertilizzanti commerciali e organici. Il protossido di azoto viene prodotto anche dalla combustione di combustibili fossili e della vegetazione.
Clorofluorocarburi (CFCs)	Non sono presenti in natura ma sono di origine puramente industriale. Sono utilizzati in varie applicazioni: frigoriferi, aria condizionata, solventi e aerosol.
Vapore acqueo	È il gas serra più abbondante (costituisce tra lo 0,4 e il 4% del volume dell'atmosfera), ma non è una causa diretta del cambiamento climatico, bensì una sua conseguenza. L'aumento del vapore acqueo nell'atmosfera amplifica il riscaldamento causato da altri gas serra.
Anidride Carbonica (Diossido di carbonio – CO₂)	È un composto essenziale nell'atmosfera, rilasciato da processi naturali come le eruzioni vulcaniche e da attività umane come la combustione di combustibili fossili e la deforestazione.

LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

L'**anidride carbonica** è la principale causa dei cambiamenti climatici avvenuti nell'ultimo secolo. Le sue concentrazioni hanno fluttuato nel corso di migliaia di anni. La maggior parte di questi cambiamenti climatici sono dovuti a variazioni molto piccole nell'orbita terrestre che modificano la quantità di energia solare ricevuta dal nostro pianeta (figura 1a). Tuttavia, a partire dalla rivoluzione industriale, la tendenza al riscaldamento è cambiata a causa delle attività umane. I livelli di anidride carbonica (CO₂) nell'atmosfera sono oggi più alti che in qualsiasi momento degli ultimi 800.000 anni.

Il modo in cui vivi, cosa mangi, come cucini, come vai a scuola o al lavoro, cosa fai durante le vacanze e tutte le tue abitudini quotidiane emettono CO₂.



La riduzione dell'impronta di carbonio attraverso cambiamenti nello stile di vita può essere ottenuta attraverso tre approcci:

- **Riduzione assoluta:** riduzione della quantità di consumo fisico di beni e servizi - ad esempio, riduzione del consumo di acqua calda;
- **Miglioramento dell'efficienza:** ridurre le emissioni introducendo pratiche o tecnologie alternative a minor contenuto di carbonio, mantenendo la modalità di consumo e quantità - ad esempio, acquistando veicoli più efficienti;
- **Trasferimento modale:** sostituire una modalità di consumo con una a minore intensità di carbonio, mantenendo la quantità della domanda, ad esempio passando dal trasporto privato individuale al trasporto pubblico.

LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

Per comprendere meglio quante emissioni di gas serra rappresentano le tue attività quotidiane, puoi calcolare la tua “impronta di carbonio”. Misurando la nostra impronta di carbonio e identificando dove possiamo apportare cambiamenti significativi al nostro stile di vita, possiamo contribuire a una riduzione globale delle emissioni di CO₂.

Nel web sono disponibili diversi calcolatori e puoi la tua impronta di carbonio collegandoti ad uno di questi siti:

- <https://offset.climateneutralnow.org/footprintcalc> (FR /ENG/SP)
- <https://www.footprintcalculator.org/home/en> (ENG/FR/IT/SP/PT)
- <https://knowsdgs.jrc.ec.europa.eu/cfc> (solo in Inglese)
- <https://www.climatecalculator.net/> (solo in Inglese)



LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

L'IMPRONTA IDRICA

L'impronta idrica calcola l'acqua che non siamo consapevoli di consumare; misura il volume di acqua dolce consumata - in maniera diretta e indiretta - per produrre beni e servizi da parte di un singolo individuo, di una comunità, di un prodotto o di un'azienda.

Quello che usiamo, indossiamo, compriamo e mangiamo richiede acqua per essere prodotto.

Se compriamo una **t-shirt** in cotone, mangiamo una **bistecca** o beviamo una **birra** stiamo consumando acqua. Si tratta di un'acqua "**virtuale**", che non vediamo direttamente ma che può avere un grande impatto ambientale.



Conoscere l'impatto ambientale che ciò determina permette di diventare più consapevoli e limitare il consumo di acqua, contribuendo in prima persona a fronteggiare l'emergenza idrica che sta interessando il mondo.

Il concetto di impronta idrica è stato sviluppato da **Arien Y. Hoekstra**, professore all'Università di Twente (Olanda) nell'ambito di attività promosse dall'Unesco, che ha anche dato vita al "**Water Footprint Network**": una piattaforma che avvia la collaborazione tra associazioni, aziende, università e società civile per promuovere la transizione verso un uso sostenibile, equo ed efficiente delle risorse di acqua dolce in tutto il mondo.

L'impronta idrica può essere distinta in tre componenti: l'impronta idrica **blu**, quella **verde** e quella **grigia**.

LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

L'impronta idrica blu rappresenta il volume di acqua dolce prelevato dalla superficie e dalle falde acquifere, utilizzato e non restituito per scopi agricoli, domestici e industriali.

L'impronta idrica verde indica l'acqua piovana che evapora o traspira, nelle piante e nei terreni, soprattutto in riferimento alle aree coltivate.

L'acqua idrica grigia indica la quantità di risorse idriche necessarie a diluire il volume di acqua inquinata per far sì che la qualità delle acque, nell'ambiente in cui l'inquinamento è stato prodotto, rimanga al di sopra degli standard idrici prefissati.

Le tre impronte idriche incidono in modo differente sul ciclo idrogeologico: il consumo di acqua verde, ad esempio, provoca un impatto meno invasivo sugli equilibri ambientali rispetto alla blu.

Per misurare l'impronta idrica basta misurare il volume dell'acqua utilizzata per dare vita a un prodotto e di quella necessaria per diluire gli inquinanti, tenendo conto di tutte le fasi della catena di produzione e distribuzione fino ad arrivare al consumatore finale.

Per esempio per produrre una maglietta, bisogna considerare la coltivazione del cotone, la cucitura e il lavaggio, calcolando l'impronta idrica diretta riferita al consumo o contaminazione dell'acqua e l'impronta idrica indiretta legata a consumi o contaminazioni nei passaggi precedenti.

Sul sito del Water Footprint Network (<https://www.waterfootprint.org/resources/interactive-tools/personal-water-footprint-calculator/>), è possibile calcolare l'impronta idrica di tutto ciò che mangiamo inserendo il proprio Paese di residenza, la tipologia di dieta abituale e il budget medio investito annualmente per la spesa. Indicando questi valori si ottiene un'impronta idrica approssimativa che può aiutarci a riflettere sulle nostre abitudini e capire da dove cominciare per adottare uno stile di vita più consapevole.

Anche il WWF (<http://www.improntawwf.it/carrello/>) offre un valido aiuto, grazie a una sorta di videogioco sviluppato per sensibilizzare i più giovani e con il quale è possibile riempire un carrello della spesa virtuale il cui valore finale equivale all'impronta idrica e di carbonio corrispondente.



LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

ATTENZIONE AL CIBO E SCELTE ALIMENTARI

L'alimentazione quotidiana ha un ruolo determinante sulla nostra impronta ecologica.

L'agricoltura e l'allevamento, soprattutto quelli intensivi, sono responsabili dell'emissione di enormi quantità di gas serra, oltre che del consumo del suolo (con tutte le conseguenze gravissime della deforestazione) e di acqua.

La ricerca scientifica ha da tempo accertato che una dieta sostenibile deve possedere le seguenti caratteristiche:

- prevalenza di alimenti vegetali (verdura, frutta fresca e secca, cereali e legumi);
- riduzione drastica o eliminazione della carne, in particolare quello rossa che è la più impattante);
- moderazione del consumo di uova, latticini e pesce;
- introito calorico non superiore al fabbisogno personale.

A queste scelte si aggiungono quelle legate alla filiera alimentare:

- prediligere alimenti a filiera corta per ridurre l'impatto del trasporto e degli imballaggi: se possibile andare nei mercati e acquistare i prodotti dai contadini locali;
- evitare gli sprechi comprando solo quello che serve, conservando gli alimenti nel modo ottimale e controllando le scadenze.



LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

Gli alimenti “a km zero”, o “a filiera corta”, sono prodotti locali e alimenti che vengono venduti nelle vicinanze del luogo di produzione.

Scegliendo i prodotti a km 0 si riduce la filiera produttiva, che non necessita più di intermediari, ma esiste solamente il produttore e il consumatore.

I prodotti a km 0 sono generalmente materie prime quali frutta, verdura, legumi, latte, uova, vino, carne, olio e cereali ma anche miele.

Scegliere prodotti locali sviluppa un'economia e società sostenibile. Infatti, il modo in cui viene prodotto, trasportato e trasformato il cibo è uno dei fattori che contribuisce maggiormente al cambiamento climatico in quanto provoca ingenti emissioni di grosse quantità di CO₂.

Le scelte alimentari incidono non solo sul benessere del Pianeta ma anche sul nostro benessere fisico perchè scegliere prodotti a filiera corta, garantisce la freschezza e stagionalità dei prodotti (guadagnandone anche in gusto solitamente) oltre che la tipicità del territorio e il risparmio, data l'assenza di costi aggiuntivi (senza intermediari infatti vengono meno anche le spese di spedizione e trasporto).

Inoltre gli alimenti che viaggiano poco non solo non producono CO₂ da trasporto ma non necessitano di protezione anti batterica e antimuffa e dell'utilizzo di altre sostanze chimiche necessarie per una loro lunga conservazione e possono essere trasportati con imballaggi riciclabili ed eco compatibili.



LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

ZERO WASTE

Negli ultimi anni i problemi legati allo smaltimento dei rifiuti nelle discariche e negli inceneritori stanno raggiungendo dimensioni davvero preoccupanti. Smaltire i rifiuti in discarica, infatti, non ha solo un forte impatto economico ma i danni più gravi sono causati dall'**immissione di sostanze nocive nell'ambiente**, che vanno a impattare gravemente sull'aria, sull'acqua e sul terreno.

Viene da sé quanto sia importante riuscire a ridurre il più possibile la **produzione di rifiuti destinati allo smaltimento**.



LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

La **filosofia Zero Waste** si basa sull'idea che per vivere una vita eco-sostenibile la parola chiave sia quella di ridurre i rifiuti il più possibile o ritrasformarli in materie prime.

Adottare la **filosofia Rifiuti Zero** è certamente possibile e si può iniziare da diversi semplici aspetti.

L'obiettivo è quello di azzerare persino quegli scarti che sembrano impossibili da eliminare, che oggi finiscono nel cosiddetto rifiuto secco. Per farlo, basta iniziare a mettere in pratica i principi fondamentali della filosofia zero waste.

1. Ridurre i consumi, dall'alimentazione all'abbigliamento, puntando sulla qualità invece che sulla quantità.
2. Acquistare prodotti che vengono pensati e disegnati per durare nel tempo, realizzati senza l'uso di materiali tossici e con packaging essenziali.
3. Riutilizzare nel tempo ciò che si compra, evitando acquisti stagionali.
4. Recuperare gli incarti e le confezioni e trasformarli in oggetti tutti nuovi.

Lo stile Zero Waste non deve essere tutto o niente ma è un processo che continua nel tempo e ogni piccolo cambiamento conta.



LOTTIAMO INSIEME CONTRO IL RISCALDAMENTO GLOBALE

Iniziamo dalle piccole cose:

- evita i prodotti usa e getta come piatti, bicchieri, posate in plastica, tovaglioli, rasoi, assorbenti e pannolini;
- scegli vetro, metallo e carta invece della plastica;
- evita di acquistare bottiglie in plastica, porta sempre con te una borraccia da riempire di acqua o altre bevande;
- scegli prodotti venduti alla spina senza confezione, come detersivi, cereali, frutta secca e pasta;
- utilizza una bella moka e non cedere alla praticità delle cialde di caffè, che nella maggior parte dei casi non sono compostabili;
- anche se hai solo un piccolo balcone allestisci un tuo piccolo orto;
- resisti alla tentazione di ordinare cibo e utilizza piatti da te cucinati;
- non buttare ma ripara;
- utilizza spazzolini da denti compostabili;
- porta con te una borsa in stoffa quando fai spese, al supermercato o nei negozi;
- evita l'accumulo e invece di acquistare cinque t-shirt low cost, comprane una realizzata in materiali naturali, più resistente, sostenibile e di qualità, che ti accompagni negli anni, invece che per un sola stagione.

