

# In pista insieme. Sostenibili ogni giorno.

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



## RIDUCI GLI SPRECHI ALIMENTARI

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».



## USA LE 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.



## NON SPRECCARE ACQUA

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



## CUCINA A BASSO IMPATTO

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



## BUTTA SOLO IL NECESSARIO

Compra responsabilmente. Prima di smaltire un bene, valuta la possibilità di donarlo o di rivenderlo, così da favorirne il riutilizzo. Se è da buttare, differenzialo correttamente.



## 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).



## CONTROLLA LA TEMPERATURA

Imposta la temperatura del climatizzatore e del riscaldamento in modo responsabile: in questo modo contribuirai a ridurre i consumi di energia e le emissioni.



## MANGIA A BASSO IMPATTO

Prediligi cibi di origine vegetale e riduci il consumo di carne e derivati. Acquista frutta e verdura di stagione e prodotti a km 0.



## COLTIVA UN PICCOLO ORTO

Nel tuo giardino o balcone, otterrai prodotti a km 0. Introduci nella tua casa alcune piante: aumentano l'assorbimento di CO<sub>2</sub> ripristinando la concentrazione di ossigeno.

# On track together. Sustainable every day.

Even in simple things, in everyday activities you can make a difference and choose to adopt sustainable behaviors. Take a cue from the simple tips on this page.



## TURN OFF ELECTRONIC EQUIPMENT

Avoid leaving them on standby. Also, unplug cell phone chargers and transformers from the mains: they consume even when they are not connected to any device or when the connected devices are turned off.



## REDUCE FOOD WASTE

Promote good food preservation: in your fridge there is a right shelf for each food, check the manual. Check the expiry dates: "best before" is different from "consume by".



## USE ENERGY-SAVING BULBS

They consume little energy and last a long time. Remember to clean lamps and bulbs at least once a year: you will have more light at no cost.



## DON'T WASTE WATER

Avoid running water unnecessarily, for example while soaping your hands or brushing your teeth.



## LOW-IMPACT COOKING

Cover the pot with a lid when cooking; you can save up to a quarter of the energy needed for cooking. Choose a microwave over an electric oven: it uses less energy and saves you time.



## REDUCE WASTE

Buy responsibly. Before disposing of an item, consider donating or reselling it, to encourage reuse. If it is to be thrown away, recycle it correctly.



## USE FULLY LOADED APPLIANCES

Also, prefer low-temperature washes (going from 90° to 60° allows you to save up to 30% of electricity).



## CHECK THE TEMPERATURE

At home, set the temperature of your air conditioning and heating responsibly: this will help reduce energy consumption and emissions.



## EAT LOW IMPACT

Prefer plant-based foods and reduce the consumption of meat and derivatives. Buy seasonal fruits and vegetables and locally grown products.



## GROW A SMALL VEGETABLE GARDEN

In your garden or balcony, you'll get locally sourced produce. Introduce some plants into your home: they increase CO<sub>2</sub> absorption, restoring oxygen concentration.