



LiberiDallaPlastica_{APS}

GUIDA ALLA SOSTENIBILITÀ





LiberiDallaPlastica^{APS}

GUIDA ALLA SOSTENIBILITÀ

Questa guida è nata per offrire un aiuto pratico a chiunque voglia diminuire il suo impatto ambientale. Soprattutto per comunicare che vivere sostenibile non è dispendioso o complicato, anzi!

A volte basta trasformare delle piccole azioni in abitudini per tutelare l'ambiente. Nelle prossime pagine ti sveleremo i consigli su 7 aspetti della vita di tutti i giorni e una checklist per aiutarti a tenere traccia dei tuoi miglioramenti.





LiberiDallaPlastica^{APS}

ALIMENTAZIONE

Avere cura di ciò che mangiamo è il primo passo verso una vita più sostenibile.

La scelta degli alimenti che portiamo nelle nostre tavole influiscono infatti:

- Sull'emissione di CO₂
- Sfruttamento del territorio
- Uso di pesticidi inquinanti
- Consumo di acqua
- Pesca e allevamenti intensivi





LiberiDallaPlastica^{APS}

ALIMENTAZIONE



Segna i tuoi progressi

- Preferisci cibo a chilometro zero
- Evita gli sprechi alimentari
- Riduci il consumo di carne e scegli la di qualità (no allevamenti intensivi)
- Privilegia pesce proveniente da pesca sostenibile
- Non comprare acqua in bottiglie di plastica, scegli le casette dell'acqua o un depuratore domestico
- Mangia frutta e verdura di stagione



LiberiDallaPlastica^{APS}

MOBILITÀ

Per mobilità sostenibile si intendono quelle modalità di spostamento che hanno il minor impatto ambientale possibile.

Una scelta consapevole rispetto alla mobilità influisce positivamente:

- Sulla riduzione dell'inquinamento atmosferico e acustico
- Contro il degrado del territorio





LiberiDallaPlastica^{APS}

MOBILITÀ



Segna i tuoi progressi

- Utilizza i mezzi pubblici ogni volta che ti è possibile
- Scegli di fare le scale al posto dell'ascensore
- Ricorda che camminare fa bene all'ambiente ma anche a te!
- Prima di utilizzare l'auto chiediti se non ci sia altra alternativa più sostenibile
- Se devi acquistare, valuta un'auto elettrica o ibrida



LiberiDallaPlastica^{APS}

SHOPPING

Lo shopping sostenibile deve puntare a:

- Ridurre gli sprechi a sostegno dell'economia circolare
- Diminuire lo sfruttamento delle risorse naturali e umane
- Utilizzare materie prime non inquinanti e naturali

Negli ultimi anni il fast fashion ha preso sempre più piede diminuendo la qualità dei capi e aumentando il consumismo, l'inquinamento e lo sfruttamento umano dell'industria della moda.





LiberiDallaPlastica^{APS}

SHOPPING



Segna i tuoi progressi

- Non comprare nella filiera del fast fashion
- Acquista abiti solo quando è necessario. Meno ma meglio
- Acquista capi usati e/o vendi quelli che non usi più
- Guarda la composizione dei tessuti: prediligi capi naturali ed evita fibre sintetiche
- Crea una lista e stai alla larga dai marchi che sfruttano i lavoratori e i bambini



LiberiDallaPlastica^{APS}

SPESA ALIMENTARE

Il modo in cui viene fatta la spesa alimentare incide tantissimo sulla nostra impronta ecologica.

In particolare, una spesa consapevole può:

- Diminuire la quantità di rifiuti prodotti
- Abbassare gli sprechi alimentari
- Evitare di alimentare l'uso di pesticidi nocivi, allevamenti intensivi e sfruttamento ambientale
- Aiutare i piccoli e medi commercianti locali





LiberiDallaPlastica^{APS}

SPESA ALIMENTARE



Segna i tuoi progressi

- Presta attenzione al packaging ed evita soluzioni usa e getta
- Prepara una lista per evitare sprechi alimentari
- Usa borse della spesa riutilizzabili
- Controlla la provenienza dei prodotti e prediligi il made in Italy
- Scegli bio acquistando direttamente dal contadino o al mercato. Avrai risparmio e qualità
- Fai la spesa una volta a settimana e finisci tutto ciò che hai acquistato prima di rifarla



LiberiDallaPlastica^{APS}

PRODOTTI DA BAGNO

I prodotti da bagno usa e getta sono tantissimi. Ne siamo talmente abituati che non ci facciamo caso, ma di fatto il bagno è uno degli ambienti più inquinanti nella vita quotidiana.

Fortunatamente si tratta anche del luogo di casa con più soluzioni green da poter adottare per:

- Abbassare notevolmente la plastica usa e getta
- Diminuire la quantità di rifiuti prodotta





LiberiDallaPlastica^{APS}

PRODOTTI DA BAGNO



Segna i tuoi progressi

Igiene personale:

- Spazzolino in bambù o con testina intercambiabile
- Dentifricio solido, in polvere o in contenitori di vetro o alluminio
- Spazzole in legno
- Shampoo, balsamo e sapone corpo solidi
- Dischetti struccanti lavabili
- Spugna corpo in materiali naturali
- Deodorante in allume di rocca, solido, in pasta o in polvere



LiberiDallaPlastica^{APS}

PRODOTTI DA BAGNO



Segna i tuoi progressi

- Cotton fioc in bambù
- Coppette mestruali, assorbenti lavabili o mutande assorbenti
- Rasoio con lamette intercambiabili

Pulizie della casa

- Detersivi sfusi, in pastiglie o in fogli
- Per pulire usa prodotti naturali come aceto, limone, ozono e bicarbonato
- Usa stracci in cotone e non microfibra
- Usa filtri cattura microplastiche durante i lavaggi in lavatrice



LiberiDallaPlastica^{APS}

VOLONTARIATO

Donare qualche ora del proprio tempo per migliorare:

- L'ambiente
- La vita degli animali
- La vita di altre persone
- La propria autostima





LiberiDallaPlastica^{APS}

VOLONTARIATO



Segna i tuoi progressi

- Trova l'ambito che ti sta più a cuore (ambiente-persone-animali)
- Seleziona le associazioni che meglio rispecchiano la tua scelta
- Iscriviti alle newsletter per tenerti aggiornato sugli eventi
- Capisci quanto tempo puoi dedicare e inizia a partecipare
- Diventa ambasciatore green di Liberi dalla Plastica per sostenere tutte le nostre iniziative e diventare parte attiva del cambiamento



LiberiDallaPlastica^{APS}

TIENITI INFORMATO

Essere aggiornato su quello che succede nel campo della sostenibilità ambientale è importante per poter agire in maniera corretta e consapevole.

Anche in questo ambito esistono fake news dalle quali ci si può proteggere soltanto informandosi da fonti sicure e attendibili.





LiberiDallaPlastica^{APS}

TIENITI INFORMATO



Segna i tuoi progressi

- Controlla le fonti da cui prendi informazioni, sono attendibili?
- Individua i siti più affidabili e controlla sempre da più fonti
- Segui i nostri canali social e [leggi le news sul blog](#) di LiberiDallaPlastica



GRAZIE!

IL CAMBIAMENTO È NELLE TUE MANI!

Se ti è piaciuta questa guida sostieni le iniziative di Liberi dalla Plastica diventando ambasciatore green.

Iscriviti qui



www.liberidallaplastica.it/iscriviti-allassociazione/

Seguici sui nostri canali social: [Instagram](#), [Facebook](#), [Linkedin](#)