



## ESTALVI ENERGÈTIC



**APAGO ELS LLUMS**  
de sales de reunions i despatxos,  
quan soc l'últim/a a sortir

**DESCONNECTO ELS APARELLS**  
electrònics sense utilitzar;  
projectors, impressores, ordinador...

**UTILITZO LES ESCALES**  
en comptes dels ascensors

Faig un **CONSUM RESPONSABLE**  
de l'aire condicionat i la calefacció

## VIDA SALUDABLE



**EM DESPLAÇO CAMINANT**  
o amb vehicles lleugers  
com bicicleta o patinet

**BEC**  
diàriament la quantitat  
recomanada d'aigua,  
**ENTRE 1,5 i 2 LITRES**

**LES FRUITES I VERDURES**  
són habituals a la meua dieta

Utilitzo **TÈCNiques DE RELAXACIÓ**  
davant situacions d'estrès,  
i dormo un mínim de 7 hores al dia

## REDUCCIÓ I RECICLATGE DE RESIDUS



**HE SUBSTITUÏT**  
gots i bosses de plàstic  
per elements amb  
més durabilitat

L'adopció de la  
digitalització ha fet que ja  
**NO IMPRIMEIXI,**  
**NI TREBALLI EN PAPER**

Trobo **UN NOU ÚS**  
a elements aparentment  
ja obsolets

**PENSO EN SOSTENIBLE**  
de manera global,  
i actuo de manera local

## CONSUM RESPONSABLE



Aposto per productes  
**LOCALS I DE PROXIMITAT,**  
frescos, més segurs i lliures  
de transgènics

Prefereixo els  
productes amb envasos  
**RECICLABLES**  
**I REUTILITZABLES,**  
i sense excés d'embolcall

Prenc consciència de  
**L'IMPACTE AMBIENTAL**  
de les meves accions

**REDUEIXO,**  
**RECICLO,**  
**REUTILITZO**  
**I REVALORO**