

# IL KIT DELL'ATTIVISTA

Il prossimo eroe  
puoi essere tu!

O.

# SCEGLI DI DIVENTARE ATTIVISTA!

Scopri come diventare un eroe del pianeta mettendo in pratica piccole e semplici azioni quotidiane che faranno davvero la differenza.



# 1.

# COMBATTI LO SPRECO ALIMENTARE

## IL PROBLEMA:

**Lo sapevi che per il trasporto aereo di 1 kg di kiwi dalla Nuova Zelanda vengono emessi 24,7 kg di anidride carbonica, bruciando 7,9 chili di petrolio?**

Il trasporto del cibo ha un grosso impatto ambientale, è stato infatti calcolato che un pasto medio, prima di arrivare sulle nostre tavole, percorre più di 1.900 Km e che circa il 48% del trasporto mondiale è da attribuire a quello che decidiamo di acquistare.

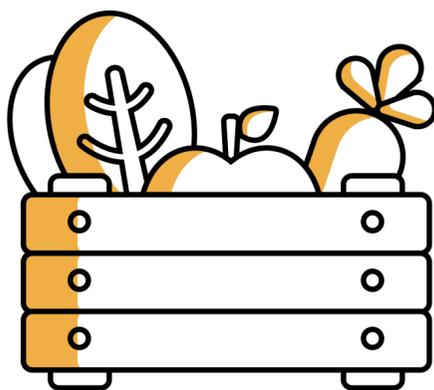
Fonte: SIMA (Società Italiana Medicina Ambientale) ONLUS





Le nostre scelte alimentari e quelle della nostra famiglia hanno un enorme impatto sull'ambiente. Basti pensare che, acquistando prodotti a km 0, una famiglia media può risparmiare fino a 1.000 chili di anidride carbonica l'anno.

Fonte: FAO



## **COSA PUOI FARE TU?**

Indirizza i tuoi acquisti verso piccoli produttori appartenenti alla filiera corta. Quando acquisti al supermercato leggi sempre bene le etichette, e acquista prodotti di origine Italiana, meglio se di stagione: faranno bene sia a te che alla natura!

# 2.

## RIDUCI, RICICLA, RIUTILIZZA

### IL PROBLEMA:

**Lo sapevi che, ogni anno, ognuno di noi utilizza e consuma circa 30 kg di plastica?**

È la stessa plastica che, se non correttamente riciclata, determina l'80% dell'inquinamento dei nostri mari. Una bottiglia di plastica impiega ben 100 anni prima di degradarsi completamente, tempo in cui provocherà, seppur così piccola e apparentemente indifesa, enormi danni al nostro ecosistema e ambiente.

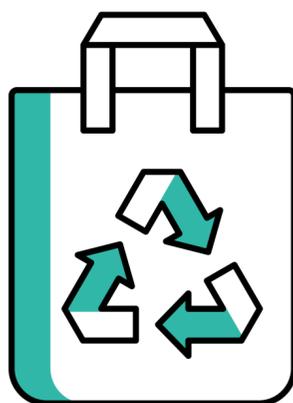
Fonte: SEMPRESS2000





**Se tutta la plastica fosse destinata interamente ad un corretto riciclo, una cittadina di media grandezza (100.000 abitanti) arriverebbe a risparmiare ben 10.000 tonnellate di petrolio e carbone, facendo del bene sia a se stessa che all'intero ecosistema ambientale.**

Fonte: LEGAMBIENTE



## **COSA PUOI FARE TU?**

Acquistare prodotti privi di imballaggi ed evitare prodotti monouso come le cannucce di plastica. Nei casi in cui ciò non ti sarà possibile, il tuo unico mantra sarà fare la raccolta differenziata. Leggi online le regole del tuo comune e contribuisci anche tu a salvare l'ambiente.

# 3.

## FAI ATTENZIONE AI CONSUMI

### IL PROBLEMA:

**Lo sapevi che ogni giorno sprechiamo circa 30 litri di acqua solo per lavarci i denti?**

In Italia, il nostro consumo pro capite di acqua è infatti pari a 70mila litri l'anno, decisamente troppi, e questo dato rappresenta uno dei dati più alti al mondo.

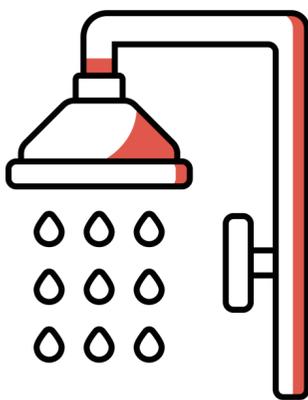
Fonte: ISTAT





L'acqua è ormai un bene che diamo per scontato, ma che dobbiamo consumare consapevolmente. La crescita della popolazione mondiale porterà ad una richiesta di acqua potabile sempre maggiore, ma a causa del cambiamento climatico questa risorsa è destinata ad essere sempre meno accessibile.

Fonte: UNESCO



## **COSA PUOI FARE TU?**

Chiudi sempre il rubinetto quando ti lavi i denti, o scegli più spesso la doccia piuttosto che la vasca. Con queste piccole azioni, dimezzerai il consumo di acqua che impieghi, e ti ricorderai sempre che l'acqua è un bene prezioso e non va sprecato.

# 9+1

## AZIONI PER DIVENTARE UN PERFETTO ATTIVISTA

1. NON SPRECARE IL CIBO, PIANIFICA LA TUA SPESA.
  2. PREDILIGI L'ACQUISTO DI PRODOTTI A KM 0.
  3. SCEGLI UNA DIETA VARIA, LIMITA IL CONSUMO DI CARNE.
- 

4. RICICLA I TUOI RIFIUTI SEMPRE NEL MODO CORRETTO.
  5. EVITA L'UTILIZZO DI CONFEZIONI E OGGETTI MONOUSO.
  6. PREDILIGI LA BORRACCIA ALLE BOTTIGLIE DI PLASTICA.
- 

7. LIMITA L'USO DI CONDIZIONATORI E TERMOSIFONI.
  8. PREDILIGI LA BICICLETTA AL POSTO DELL'AUTO.
  9. RIDUCI GLI SPRECHI DI ACQUA IN CASA.
- 

# **ECCO LA 10° AZIONE PER DIVENTARE UN PERFETTO ATTIVISTA!**

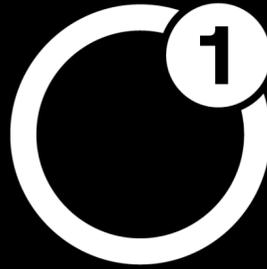
**Invia il kit su Whatsapp a tutti  
i tuoi contatti, o postalo subito  
sui tuoi social!**



## **DIVENTA DAVVERO PARTE DEL CAMBIAMENTO!**

**Il pianeta conta su di te!**

**1 PLANET  
4 ALL**



**cesvi**



**This project is co-funded by  
the European Union**