


2021 Mais Consciente

25 DICAS PARA SER MAIS SUSTENTÁVEL.

PERMITA-SE COMEÇAR.




#1

1. Prefira a luz do sol à luz elétrica.
 2. Invista em carros com baixas emissões de poluentes.
 3. Desligue seus dispositivos à noite.
 4. Adote animais de estimação em vez de comprá-los.
 5. Reduza o desperdício comprando apenas o que você precisa.
- 


#2



6. Não use sacolas plásticas. Leve suas próprias ecobags no lugar.
 7. Compre de pequenos comerciantes e produtores locais.
 8. Evite comprar produtos embalados em plástico ou isopor.
 9. Pare de comprar garrafinhas d'água.
 10. Opte por lojas de alimentos a granel.
- 


#3



11. Leve sua caneca à sua cervejaria preferida.
 12. Prefira itens de melhor qualidade e que durem mais.
 13. Aprenda a checar a reputação das empresas.
 14. Aprenda a ler rótulos e ingredientes.
 15. Consuma menos ultraprocessados.
- 



#4

16. Use impressão em frente e verso sempre que possível.
 17. Opte por enviar e receber correspondências digitais.
 18. Tente mudar para fraldas de pano.
 19. Use canudos de material lavável em vez de canudos descartáveis.
 20. Na cozinha, prefira esponja vegetal.
- 

#5



21. Use discos reutilizáveis para remover sua maquiagem.
 22. Mude para calcinhas absorventes, absorventes reutilizáveis e coletores menstruais.
 23. Compre de marcas éticas e socioambientalmente responsáveis.
 24. Recuse copos, talheres e guardanapos descartáveis.
 25. Experimente a Segunda sem Carne.
- 