

1. Reduce emisiones



Usa **menos el coche privado**, siempre que puedas, utiliza medios de transporte sostenibles, como la **bicicleta**, o usa más el **transporte público**. Ante largas distancias, **lo más sostenible es el tren, por encima del avión**, causante de gran parte de las emisiones de CO₂ emitidas a la atmósfera. Si lo tuyo es el **coche**, recuerda que **cada kilómetro que aumentas la velocidad, aumenta considerablemente el CO₂ y el gasto**. Según la CE, cada litro de combustible que consume el coche, supone unos 2,5 kilos de CO₂ emitidos a la atmósfera.

2. Ahorra energía



Fíjate en las **etiquetas** de los electrodomésticos, y **no los dejes nunca en stand by**. **Ajusta siempre el termostato**, tanto para la calefacción como para el **aire acondicionado**. Cuidando un poco el uso de los electrodomésticos en casa, podremos **ahorrar energía y, como no, dinero a fin de mes**.

3. Pon en práctica las 3 'R' de la sostenibilidad



- **Reduce:** consume menos, de manera más eficiente.

- **Reutiliza:** aprovéchate de los mercados de segunda mano, para dar otra oportunidad a aquello que ya no usas o hacerte con algo que necesitas y que otra persona ha desechado. Ahorrarás dinero y conseguirás reducir el consumo. Practica también el intercambio.
- **Recicla:** envases, residuos electrónicos, etc. ¿Sabes que puedes ahorrar más de 730 kilos de CO₂ al año sólo con reciclar la mitad de la basura que se genera en el hogar?



4. ¿La dieta? Baja en carbono

Una dieta baja en carbono supone consumir de manera más inteligente:

- **Reduce el consumo de carnes** (la ganadería es uno de los mayores contaminantes de la atmósfera) y aumenta el de frutas, verduras y hortalizas.
- **Todos los productos, de proximidad y de temporada:** lee el etiquetado y consume aquellos que tengan un origen cercano, evitando las importaciones que suponen emisiones extra por el transporte. Consume también productos de temporada, para evitar otros modos de producción menos sostenibles.

- **Intenta consumir más productos bio**, ya que en su producción se usan menos pesticidas y otros químicos.
- **Evita** todo lo que puedas los **embalajes excesivos y los alimentos procesados**.



5. Actúa contra la pérdida de bosques

- En la medida en la que puedas, **evita lo que provoque riesgos de incendio**.
- Si quieres comprar **madera**, apuesta por aquella **con certificación o sello que asegure su origen sostenible**.
- **¡Planta un árbol!** En toda su vida, puede absorber hasta una tonelada de CO₂.



6. Exige a los gobiernos

Exige que se tomen **medidas hacia una vida más sostenible**, mediante muchas acciones que están en su mano: **promover las energías renovables**, regular medidas como un correcto **etiquetado de productos** (método de pesca al consumir pescados, etiquetados que especifiquen origen de productos, si son o no transgénicos, etc.), promover un **transporte público más sostenible, motivar el uso de la bicicleta** y otros transportes no contaminantes en ciudad, **gestionar correctamente los residuos** al reciclar-reusar, etc....