



COMO ECONOMIZAR ÁGUA?

- Reutilize a água usada na lavagem de roupas para lavar o quintal.
- Ao escovar os dentes mantenha a torneira fechada enquanto não estiver usando a água.
- Tome banhos rápidos e feche o chuveiro ao ensaboar o corpo.
- Antes de lavar as calçadas use a vassoura para retirar a sujeira pesada e lave utilizando um balde com sabão e outro com água limpa.
- Na hora de lavar a louça retire o máximo dos resíduos antes e mantenha a torneira fechada quando não estiver enxaguando.
- Deixe acumular a roupa da semana e lave utilizando a capacidade máxima da máquina.



COMO ECONOMIZAR ENERGIA?

- Lembre-se de apagar as luzes ao sair dos ambientes.
- Mantenha a televisão desligada caso ninguém esteja assistindo.
- Troque as lâmpadas comuns por lâmpadas fluorescentes.
- Compre aparelhos elétricos certificados que possuam menor índice de consumo.
- Não coloque roupas ou sapatos para secar atrás de geladeiras e freezers.
- Quando o computador não estiver em uso, evite as proteções de tela, prefira desligar o monitor.
- Não deixe o carregador na tomada caso você não esteja utilizando.



DICAS DE BEM ESTAR

- Evite refrigerantes e atenção aos sucos prontos. Eles fazem mal a saúde.
- Distribua melhor as refeições ao longo do dia. Tente se alimentar a cada três horas para evitar redução do metabolismo.
- Aumente o consumo de líquido ao longo do dia, preferencialmente água.
- Prefira alimentos integrais em substituição aos carboidratos refinados. Os integrais melhoram o funcionamento do intestino.
- Pratique atividades físicas, elas são fundamentais para a sua saúde.
- Tente substituir o carro por bicicleta. Além de fazer bem a saúde, você ajuda o meio ambiente.

