

CHECKLIST

Hábitos sostenibles

¡Tu salud y la del planeta van de la mano!

Pequeños cambios en tu día a día que ayudan a reducir los residuos que generas y los tóxicos a los que te expones. ↓



Cocina

- ☐ Usa un táper o tapa con un plato en vez de usar film o albal
- ☐ Recicla botes de vidrio para congelar o guardar restos de comida
- ☐ Usa estropajos vegetales como la luffa

Baño

- ☐ Usa gel y champú en formato sólido
- ☐ Cambia discos desmaquillantes por discos reutilizables
- ☐ Usa cepillo de dientes de bambú y pasta en envase de cristal

Limpieza

- ☐ Reduce productos de limpieza
- ☐ Usa jabón en pastilla para limpiar cristales, polvo, etc
- ☐ Evita ambientadores

Hábitos

- ☐ Lleva bolsas de tela al super para comprar fruta y verdura
- ☐ Di no a pajitas y cubiertos desechables
- ☐ Usa pañuelo de tela en vez de kleenex

Otros

- ☐ Haz compost con tus residuos orgánicos. Puedes hacerlo aunque vivas en un piso.
- ☐ Prueba a cultivar hierbas aromáticas y alguna verdura fácil como lechuga. Si vives en un piso puedes hacerlo en maceta, solo procura que reciban luz solar
- ☐ Intercambia ropa con familiares y amig@s. Cuando ya no pueda seguir usándose, guarda las partes de tela que estén bien para crear otras cosas