

Piccoli passi, grandi impronte

La tua guida per ridurre le emissioni e salvare il pianeta!

Ogni scelta conta. Trasforma le tue abitudini in chilometri di CO2 risparmiati!



CIBO Il Piatto Sostenibile

Sostituire solo una volta a settimana 100g di carne bovina con 150g di legumi cotti (lenticchie, ceci o fagioli) ha un impatto incredibile!

L'industria alimentare = 25% delle emissioni globali

I numeri del cambiamento

CO2 risparmiata: circa 2,7 kg a pasto

Equivalenti in auto: è come rinunciare a 20 km di guida a benzina!

Risparmio idrico:

Risparmi circa 1.500 litri d'acqua (l'equivalente di 15 docce lunghe!)

Perché farlo?

Per la tua salute: più fibre e zero grassi saturi

Per il portafoglio: i legumi sono la proteina più economica e versatile

Per il clima: riduci la tua impronta ecologica senza stravolgere la tua vita



MOBILITÀ Muoversi leggeri

Per tragitti brevi (~10km) se lasci l'auto a casa risparmi (annuo) ~400 kg di CO2

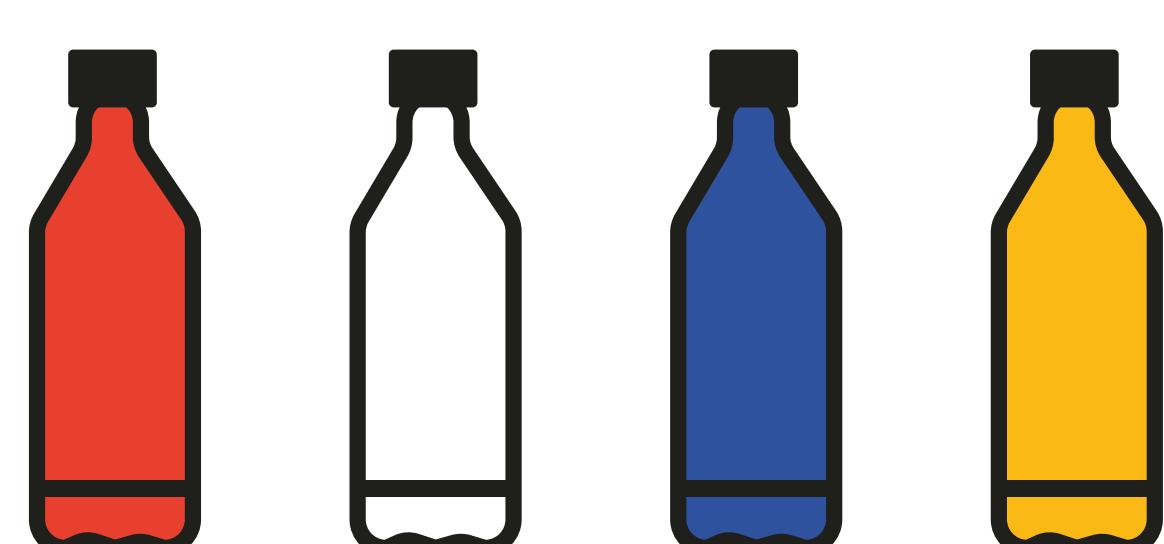
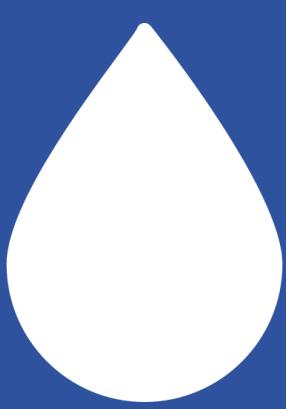
I trasporti = principale inquinamento urbano

3 motivi per sceglierla

Pianeta: è come piantare 20 alberi

Corpo e mente: meno stress da traffico, più salute e umore al top

Portafoglio: Risparmi il costo del carburante e l'usura dell'auto e azzeri i tempi di parcheggio

ACQUA Ogni goccia conta

Sapevi che ridurre la durata della tua doccia da 10 a 5 minuti non fa bene solo alla bolletta, ma è un vero regalo per il pianeta?

Risparmio idrico = meno spreco, meno emissioni di CO2, più sicurezza ambientale per il futuro

5 minuti che fanno la differenza!

Perché risparmiare acqua?

Proteggere gli ecosistemi: meno prelievi dai fiumi e dalle falde acquifere

Ridurre l'inquinamento: meno acqua scaricata significa meno processi chimici di depurazione

Combattere il cambiamento climatico: scaldare l'acqua richiede un'enorme quantità di energia

I numeri del tuo impatto

Passando alla "doccia breve", ogni anno risparmi circa 150 kg di CO2. Non riesci a immaginare quanto sia? È lo stesso impatto di 750 km percorsi in auto! (Praticamente un viaggio intero da Milano a Napoli)



RIFIUTI Meno è meglio

Bevi l'acqua del rubinetto o del fontanello e usa la tua borraccia!

Bere acqua in bottiglia inquina quanto un volo aereo?

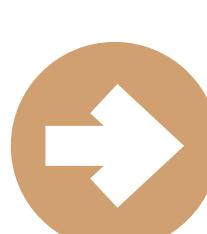
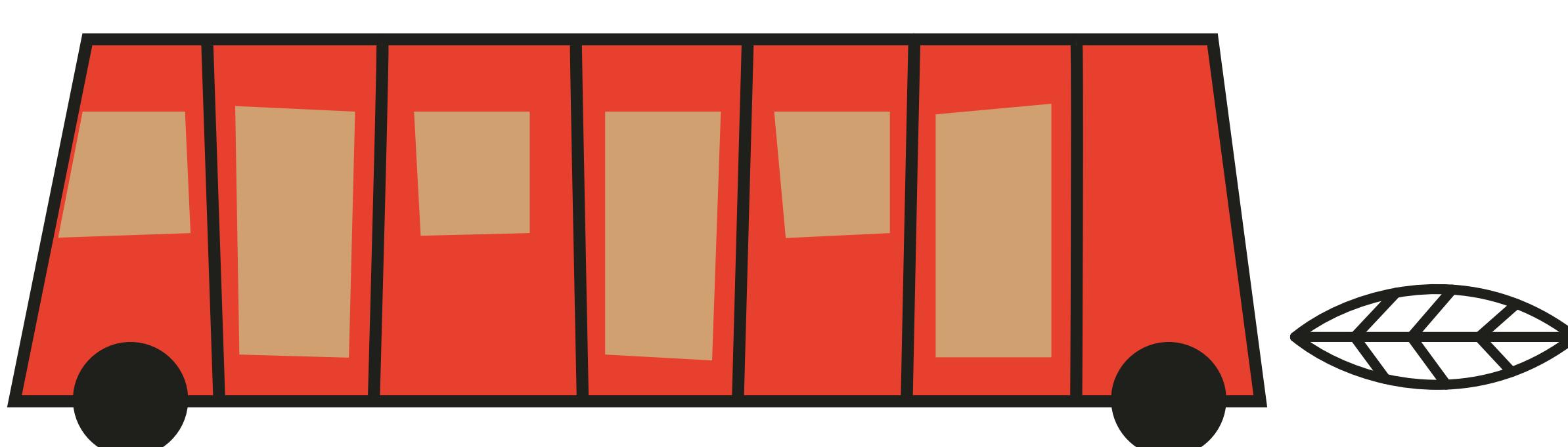
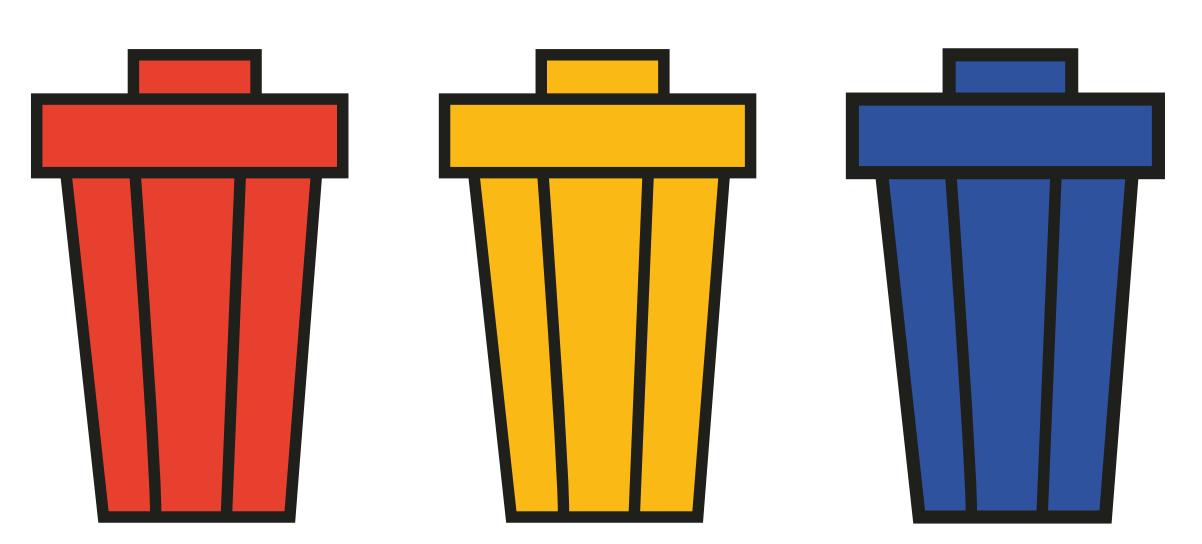
Spesso pensiamo che una bottiglia di plastica sia un "piccolo gesto", ma i numeri dicono altro. Se bevi 2 litri d'acqua al giorno in bottiglie da 0,5L, in un anno accumuli:

- 1.460 bottiglie di plastica
- 80 litri di petrolio (serviti per produrle)
- 146 kg di CO2 immessi nell'atmosfera

Cosa significano 146 kg di CO2?

Per il pianeta equivale a:

- Fare un volo Milano-Roma
- Guidare un'auto per circa 800 km
- Inquinare più di quanto facciano il tuo smartphone e il tuo laptop in un intero anno di utilizzo



Il 16 febbraio è la **Giornata nazionale del risparmio energetico e degli stili di vita sostenibili** (L. 34/2022). Unifi aderisce alla campagna "M'illumino di meno" avviata dal programma Caterpillar di Rai Radio2 che promuove piccoli e grandi gesti quotidiani. Riduci gli sprechi e ottimizza le risorse adottando stili di vita più sostenibili.