



## BOLETÍN BIMESTRAL / ENERO - FEBRERO 2023

### MEJORES CONSEJOS PARA VIVIR DE FORMA SOSTENIBLE Y FAVORECER EL BIENESTAR



Todo lo que hacemos en nuestra vida diaria afecta al planeta. **Cambiar nuestro estilo de vida por otro más sostenible no solo servirá para tener un impacto positivo sobre el planeta, sino que además puede mejorar nuestra salud y bienestar.**

#### 1. REUTILIZAR Y READAPTAR

Reduce tu necesidad de comprar nuevos productos. Dar una nueva vida a algo que estabas a punto de tirar es una de las cosas más ecológicas que puedes hacer.

#### 2. COMER MÁS PLANTAS

La fruta y verdura no solo constituyen una gran fuente de fibra, vitaminas y minerales que ayudan a promover la salud, también dejan una huella de carbono y gases de efecto invernadero mínima.

#### 3. USAR MENOS PLÁSTICO

Reducir el uso de botellas de plástico, tazas de café y bolsas de plástico es una de las formas más eficaces de reducir los desechos.

#### 4. CONSERVAR EL AGUA Y LA ENERGÍA

Ser consciente de cómo usas la energía no solo te permitirá ahorrar dinero, sino que además es una forma eficaz de reducir tus emisiones de carbono.

#### 5. PLANIFICAR TUS COMIDAS

Reduce el desperdicio de alimentos mediante la planificación de las comidas que quieres preparar para la semana que viene.

#### 6. CULTIVAR EN CASA

Cultivar tu propia fruta y verdura es una excelente forma de reducir tu huella de carbono, es más saludable y nutritiva, y te ayuda a ahorrar dinero también.

[HTTPS://WWW.ALLIANZCARE.COM/ES/ACERCA-DE-NOSOTROS/BLOG/2022/03/MEJORES-CONSEJOS-PARA-VIVIR-DE-FORMA-SOSTENIBLE-Y-FAVORECER-EL-BIENESTAR.HTML](https://www.allianzcare.com/es/acerca-de-nosotros/blog/2022/03/mejores-consejos-para-vivir-de-forma-sostenible-y-favorecer-el-bienestar.html)



### 5 CONSEJOS PARA UN

## SAN VALENTÍN ECOLÓGICO

Tener un Día de San Valentín Ecológico parece complicado, pero realmente no lo es. **Para lograrlo solo hay que cambiar ciertas cosas que nos ayudarán a tener un impacto favorable en el planeta y quizás en nuestro bolsillo.**

#### 1. FLORES VIAJERAS

Para tener un día de San Valentín Ecológico, lo mejor es optar por flores de temporada y que sean locales.

#### 2. EVITA EL CELOFÁN

Hablando de flores, la mayoría de ellas vienen envueltas en celofán, sin embargo el celofán no se puede reciclar por lo que evitarlo es la mejor opción.

#### 3. PRÉSTALE ATENCIÓN AL CHOCOLATE

Para que tu Día de San Valentín sea todo un éxito, inclínate por comprar bombones que estén empacados usando materiales reciclados y/o se puedan reciclar.

#### 4. OLVÍDATE DE LOS GLOBOS

No se pueden reciclar y a menos que lo desinfectes y lo guardes eternamente, terminarán en los botaderos de basura y no hay nada de romántico en ese lugar.

#### 5. REGALA EXPERIENCIAS

Los momentos vividos son el mejor regalo, ya que no necesita envoltura, no los podemos perder y nos acompañan por el resto de nuestra vida.

[HTTP://NATURALMENTEMAMA.COM/SAN-VALENTIN-ECOLOGICO/](http://naturalmentemama.com/san-valentin-ecologico/)

CELEBREMOS SIN OLVIDARNOS DE CUIDAR AL PLANETA

