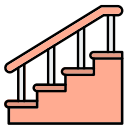


# m'illumino di meno

NO BORDERS



01

Se puoi, sali le **scale a piedi**, fa bene alla salute cardiovascolare, alle articolazioni e ai muscoli.



02

Quando il **condizionatore** è **acceso**, assicurati che finestre e porte siano chiuse e, laddove possibile, regola il **termostato** dei termoconvertitori.



03

Accendi le luci del tuo **ufficio** solo quando è indispensabile e, quando esci, spegni e **non lasciare in standby** gli apparecchi elettronici.



04

**Stampa** solo quando è strettamente **necessario** e preferisci la modalità **fronte-retro**.



05

**Chiudi** i rubinetti dei bagni **correttamente** e segnala eventuali perdite d'acqua.



06

**Riduci** la quantità di **rifiuti** e riusa i componenti che possono essere **reimpiegati** per la stessa finalità per la quale erano stati consegnati.



07

Usa i **cestini** all'interno degli uffici e nei servizi igienici per la **carta** e usa gli appositi contenitori per i rifiuti.



08

Utilizza l'**automobile** il meno possibile, **condividi** il mezzo con chi fa lo stesso tragitto.



09

Metti una **pianta** in ufficio, migliora la qualità dell'aria e previene la "**sindrome dell'edificio malato**", che comporta tosse, mal di testa e nausea.



10

**Riduci** la plastica monouso e, al posto delle bottigliette di **plastica**, preferisci una **borraccia**.

