



¿Sabías que cada día nos movemos mucho? Una media de 40 kilómetros, nada menos. Si hacemos este recorrido en un coche grande y vamos solos, podemos liberar a la atmósfera una cantidad grande de CO₂ y otros gases de efecto invernadero, hasta ocho o diez kilos. ¡Es una línea de CO₂ demasiado gruesa! El mismo recorrido en transporte público emite a la atmósfera cinco veces menos CO₂, lo que hace una línea mucho más delgada. ¿Y si haces parte del trayecto en bicicleta o andando? ¡Entonces puedes conseguir una línea de CO₂ muy fina!

¡Adelgaza tu línea de CO₂!

Adelgazando tu línea de CO₂ obtendrás un triple beneficio:

Contribuirás, y de manera importante, a una atmósfera más limpia y a alejar la amenaza del cambio climático.

Mejorarás tu salud. Una línea de CO₂ delgada implica que te mueves más, eres más activo y por lo tanto reduces peso y mejoras tu forma física.

Ahorrarás dinero si usas menos el coche.

¿Cómo hacerlo? Es muy sencillo: entra en la web "[Adelgaza tu línea de CO₂](#)", haz la encuesta, averigua el grosor de tu línea y busca las alternativas para reducirla. Hay todo un mundo de posibilidades. Elige la que mejor se adapte a tu estilo de vida. Por ejemplo:

- ¿Has pensado en compartir tu coche con otra persona con el mismo horario laboral?
- ¿Puedes combinar el coche y el transporte público? Puedes limitar el viaje en coche al trayecto hasta la estación de ferrocarril más próxima.
- ¿Puede ser un coche eléctrico lo que necesitas? Si haces viajes cortos y repetidos, un eléctrico puede ser una buena solución.
- ¿Qué hay de la bicicleta? Si tu trayecto es inferior a 20 km, usando la bici llegarás en un santiamén.

No solo es el viaje al trabajo o al colegio: también puedes usar estas ideas para viajes que hagas por otros motivos, como compras, trámites y gestiones o incluso excursiones y vacaciones. Más información: [Euskotren](#). ●●●

Súper cosméticos... *vida cotidiana* ...en tu despensa

Seguro que te gastas un dinero en champús, leches limpiadoras, tónicos faciales, mascarillas y quitaojeras. Pues ahora puedes gastar mucho menos y obtener resultados tan buenos o mejores sin necesidad de salir de tu casa para comprar nada: simplemente, abriendo la puerta de tu despensa (o de tu frigorífico). Aquí tienes algunos ejemplos:

El yogur es perfecto como mascarilla facial. El vinagre limpiará en profundidad tu cutis (diluído en agua hervida en proporción de 1 de vinagre y 9 de agua). El aceite de oliva es regenerador e hidratante de la piel, además de limpiador (usar jabón para eliminar la grasa de la piel es un error: la grasa se quita con grasa). La yema de huevo se puede usar como champú y abrillantador del cabello, mientras que la clara, batida a punto de nieve, hace un lifting facial estupendo. La miel es un antiséptico natural, que se puede usar como mascarilla. Y así sucesivamente.

Recuerda: no te pongas sobre la cara algo que no te comerías. Usa cosméticos de tu despensa, verás que mejora tu aspecto... y tu bolsillo. ●●●

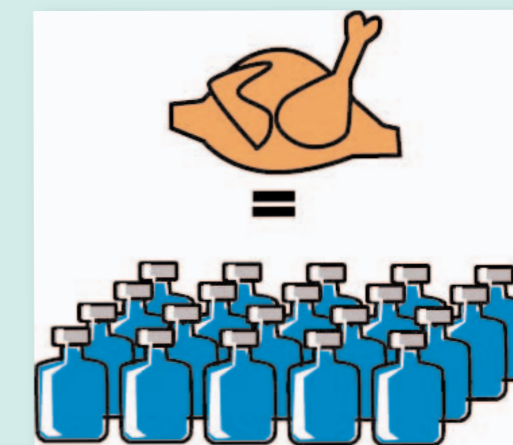
(Con información de AD Milara)



●●● **La bicicleta eléctrica llega a Barcelona.** ●●● Barcelona (pionera en la implantación de bicicletas municipales) también ofrece a sus ciudadanos la bicicleta eléctrica. ●●● **Comprueba la calidad del aire que respiras.** Tres enlaces con webs que ofrecen información en tiempo real. ●●●

¿Cuánta agua bebes al día? Seguramente, más de 5.000 litros

Se estima que cada persona consume aproximadamente entre 2.000–5.000 litros de agua diarios en su comida, es decir, 1,8 millones de litros cada año (volumen equivalente a una piscina olímpica). ¿Cómo es posible? La explicación está en la llamada huella hídrica, es decir, la cantidad de agua dulce usada para todo el proceso de fabricación y colocación de un producto en el mercado. Por ejemplo, para fabricar una barra de pan es necesario cultivar trigo que a su vez necesita agua (mucho si es trigo de regadío) y luego siguen varios procesos de fabricación y transporte, que también consumen agua, para llevar esa barra de pan a tu mesa.



¿Cuántos litros de agua consumimos en una dieta normal?

Desayuno: 1 tostada (100 l), 1 café (150 l) y 1 zumo (150 l) = 400 litros de agua.

Comida: 200 g de ternera (3.000 l), 100 g de arroz (250 l), 1 vaso de vino (100 l), 1 naranja (50 l) = 3.400 litros de agua

Cena: 1 ensalada (100 l), 1 vaso de leche (250 l) = 350 litros de agua

Es decir, más de 4.000 litros de agua solamente en comida, sin incluir la ropa, el transporte y otros muchos usos.

¿Qué podemos hacer nosotros en casa para reducir el consumo de agua? Consumir productos que no utilicen tantos recursos hídricos, comer menos carne en general, e incluir más cereales en nuestra dieta. ●●●

