

Es nuestro boletín #50 y qué mejor forma de celebrarlo que con las cincuenta mejores ideas prácticas para la sostenibilidad. Este es un trabajo realizado por el equipo de la Fundación Vida Sostenible, personas reales como tú y tu familia, que han decidido mostrarnos sus mejores ideas para esas actividades que realizamos diariamente, las compras, la movilidad, el ocio y el uso de energía y agua.

### movilidad

1. En ciudad: transporte público, en bici o paseando. Ahorras, haces ejercicio y disfrutas.
2. Si accedes en coche a la ciudad modera tu velocidad, no llegues hasta el centro.
3. Si necesitas el coche acuérdate del coche compartido, del alquiler por tramos horarios y del coche híbrido y eléctrico. Apuesta por la máxima ocupación del vehículo.
4. En coche no seas malvado: respeta a peatones y conductores; olvídate del claxon y evita acelerones.
5. Práctica la conducción sostenible. Fíjate más en el cuenta revoluciones que en el velocímetro.
6. Ten tu vehículo a punto: consumo, emisiones, ruido, etc. No te olvides de pasar la ITV.
7. Investiga las modalidades de transporte que tu municipio o empresa te facilitan. Si no existen reclámalas.
8. Acostumbra a tus hijos a viajar en transporte público. ¡Lo que disfrutan en metro, bus y tren!
9. Minimiza tus desplazamientos, las nuevas tecnologías te lo ponen más fácil.
10. Si vas a cambiar de vehículo ¡haz cuentas!, quizás te salga mejor alquilar o aprovechar las diferentes modalidades de coche compartido. ●●●

### Compras

11. Lleva tus bolsas reutilizables de casa. Evita las bolsas plásticas.
12. Compra lo necesario, imponte la teoría de "artículo nuevo que entre en casa otro que sale".
13. Usa las aplicaciones móviles, webs y/o los mercadillos para la compra y venta de segunda mano. Funcionan de maravilla, te vas a sorprender.
14. Procura consumir lo que tienes en la despensa, haz una lista de la compra antes de ir a por ella.
15. Compra en tu zona. Así ayudarás al comercio local y promoverás un barrio acogedor.
16. Compres lo que compres, fíjate en el etiquetado, huye de aquellos con compuestos impronunciados, advertencias para la salud o el medio ambiente, baja eficiencia energética... o que son sobre empaquetados e innecesariamente ruidosos.
17. Compra más legumbres, frutas y verduras.
18. Repara objetos en vez de comprarlos, si lo puedes hacer tú mismo mejor aún.
19. Viva la sensatez, no seas víctima del marketing.
20. Prueba y comprueba antes de comprar. Lo ideal sería alquilar un inmueble por ejemplo antes de adquirirlo. Evita devoluciones y su transporte. ●●●



### Ocio

21. Haz un paseo en bici, una forma muy cool de pasear, sin emisiones y sin atascos.
22. Desconéctate de la tecnología, apaga el móvil y el ordenador y vive la vida real, mientras ahorras energía.
23. Haz una caminata a pie, es excelente para la salud, entretenido y sostenible.
24. Reúnete con amigos y familia, contáis historias, reiros por horas, entretenimiento gratuito.
25. Practica deportes no motorizados, mejorarás la salud y las relaciones interpersonales.
26. Disfruta del paisaje, ve a un lugar favorito y detalla todos los elementos de ese paisaje.
27. Cocina y prepara recetas con ingredientes de temporada, más económico, saludable y rico.
28. Toma una siesta o duerme toda una noche al aire libre, disfruta la comodidad de la naturaleza.
29. Haz música, sobre todo con instrumentos que no necesitan corriente eléctrica.
40. Toma el sol utilizando protección, energízate con los rayos del sol y obtén un color muy guay sin pagar. ●●●



41. Utiliza el agua del grifo hábilmente, no dejes que el agua corra mientras no la estás usando.
42. Utiliza un recipiente lleno de agua para lavar los alimentos o para descongelarlos.
43. No consumas agua embotellada, esta industria consume mucha agua y genera muchos residuos.
44. Usa la lavadora a carga completa y en frío.
45. Consume más frutas y verduras que carne. Se necesita mucha agua para producir carne.
46. Recicla, reduce y reutiliza. La creación de cada artículo nuevo requiere grandes cantidades de agua.
47. Evita los productos con el símbolo: "tóxico/peligroso".
48. No laves el coche con manguera, utiliza un cubo y unos trapos. Si puedes opta por el lavado ecológico.
49. Revisa cada 6 meses los grifos y cisternas de tu casa, evitarás fugas y gastos de agua innecesarios.
50. Comparte toda la información que tengas sobre el cuidado del agua con tus conocidos. ●●●

### energía

31. Utiliza energías renovables, siempre son la mejor opción de eficiencia energética.
32. No abuses de la climatización en casa, en invierno no más de 20 grados y en verano no menos de 24.
33. Opta por la rehabilitación energética, soluciones que permitirán a tu casa un correcto aislamiento térmico tanto en verano como en invierno.
34. A la hora de comprar aparatos eléctricos, revisa que tengan funciones de ahorro de energía y prográmalas.
35. Sácale el máximo provecho a la luz natural para leer, escribir y trabajar.
36. Apaga las luces siempre que salgas de la habitación.
37. Apaga y desconecta todos los aparatos electrónicos siempre que no los estés utilizando.
38. Cambia las bombillas de casa por unas de bajo consumo o tecnología LED, no te resistas, las bombillas incandescentes son cosa del pasado.
39. No dejes cargando el móvil o el ordenador durante toda la noche.
40. No compres por comprar, la elaboración de nuevos artículos requiere gran cantidad de energía. ●●●

### agua