Realizzato in PET riciclato

La natura ci guida

Consigli per comportamenti eco-logici.

MAXISCONTO SUPERMERCATI

Insieme per l'ambiente.

LA NUOVA VITA DELLA PLASTICA

Questo supporto è stato realizzato con materiale riciclato:
la copertina in PET riciclato ricavato dalle bottiglie di plastica e le schede in carta riciclata e certificata FSC® (marchio che identifica prodotti contenenti legno proveniente da foreste gestite in maniera corretta e responsabile).

La produzione di PET riciclato da bottiglie vuote richiede il 60% di energia in meno rispetto al PET vergine.
Riciclabile al 100%, per ogni 1000 Kg di pet riciclato utilizzato si risparmiano 1.150 Kg di petrolio,
400 Kg di gas naturale e 325 Kg di carbone.

LA CERTIFICAZIONE

La produzione della copertina in PET è certificata REMADE IN ITALY, marchio che garantisce prodotti e materiali provenienti dal riciclo e dal riuso. L'etichetta REMADE IN ITALY garantisce e certifica la qualità del prodotto, sottolineandone il carattere innovativo anche sotto il profilo del design.

L'azienda Alisea "Arte & Object Design in Italia" ha prodotto la copertina in PET.
www.alisea.it

IMBALLAGGIO ECOLOGICO

RE MADE IN ITALY

Legenda

Risparmio economico

Riduzione dei rifiuti

Risparmio energetico

Risparmio di materie prime

Risparmio idrico

Tutela della salute

Riduzione delle emissioni

Sostegno al territorio

in casa

al supermercato

al lavoro

per strada

In casa

In bagno

Lavabiancheria

lavabiancheria

Presta attenzione ai consumi al momento dell'acquisto: fra i diversi modelli di lavabiancheria in commercio possono esserci differenze notevoli nel consumo di acqua (modelli da 50 a oltre 100 litri a lavaggio!).

Un'ottima possibilità per ridurre i consumi è **diminuire il numero di lavaggi**. Normalmente le lavabiancheria sono dimensionate per funzionare con 5 kg di bucato: prova a pesare la biancheria che lavi in un ciclo, potresti scoprire che stai sottoutilizzando il tuo apparecchio.

Modificando le temperature di utilizzo è facile diminuire i propri consumi fino al 50%: un ciclo a 90° consuma mediamente 1.800 Wh e costa 32 centesimi di euro, mentre un ciclo a 30°- 40° consuma 497 Wh, per 9 centesimi di euro. Ogni ciclo a 90° ingiustificato ci fa sprecare più di 20 centesimi! Inoltre ripetuti cicli di lavaggio ad alta temperatura deteriorano in fretta la biancheria.

in casa

In bagno

Igiene personale

igiene personale

Preferisci la doccia al bagno: per riempire la vasca da bagno sono necessari 150-200 litri di acqua, per una doccia ne basta un quarto o meno.

Quando ti lavi le mani o i denti, fai lo shampoo o ti radi la barba, **tieni aperto il rubinetto solo per il tempo necessario**. Lasciare sempre aperti i rubinetti mentre ci si spazzola i denti comporta uno spreco di 40 litri di acqua al giorno, la stessa quantità necessaria per fare una doccia!

Acquista un frangigetto per tutti i rubinetti di casa tua: miscelando aria al flusso di acqua crea un getto più leggero, ma ugualmente efficace, e fa risparmiare oltre 5.000 litri di acqua ogni anno.

in casa

In bagno

wc

WC

Il 30% dell'acqua usata in casa è per il gabinetto: se è a cassetta, vale la pena **adottare il pulsante a doppio tasto** (poca e tanta acqua), che permette di scaricare solo 3 litri invece dei 10-12 abituali. Ciò equivale a un risparmio di circa 40 litri di acqua al giorno.

Per chi non vuole cambiare la vecchia vaschetta del WC a pulsante unico, è possibile **ridurre l'afflusso d'acqua immergendovi una bottiglia di plastica** piena chiusa o un apposito sacchetto disponibile in commercio, i quali, grazie al loro volume, limitano di una pari quantità l'afflusso di acqua nella cassetta.

Se poi si sta costruendo o ristrutturando casa, l'idea migliore è prevedere, in fase di progettazione, lo stoccaggio di acqua piovana tramite **serbatoi collegati alle grondaie**, dalle quali l'impianto idrico preleva l'acqua per alimentare gli sciacquoni.

in casa

Guardaroba

No allo spreco

no allo spreco

Prediligi abiti di buona qualità e resistenti, dalla linea classica o che rispecchino veramente i tuoi gusti: non ti troverai a buttare via abiti comprati da pochi mesi. Una spesa leggermente più alta in partenza si tradurrà in un notevole risparmio nel lungo periodo!

Piuttosto che buttarli, **rendi nuovamente utilizzabili i vestiti** che non usi più con piccole operazioni di sartoria (ad esempio aggiusta la cerniera che si era rotta o ricava dei pantaloncini dai jeans diventati troppo corti). In rete trovi molti siti pieni di consigli utili e divertenti sull'«arte» del riutilizzo!

Prima di gettare via un vestito chiediti **se può essere utilizzato** per altri scopi o regalato/barattato/prestato ad altri a cui può servire.

Scegli abiti in **tessuti riciclati** o in fibre naturali, preferibilmente dai colori neutri: i coloranti usati per le stampe sono molto inquinanti e spesso sono tossici per la salute tua e di chi li produce.

in casa

Cucina

Frigorifero e congelatore

frigorifero e congelatore

Posiziona gli apparecchi nel punto più fresco della cucina e lascia uno spazio di almeno 10 cm tra la parete e il retro dell'apparecchio per una buona ventilazione: in questo modo gli apparecchi consumeranno meno energia e la tua bolletta si alleggerirà!

Gli sprechi nei consumi di energia elettrica derivano in gran parte dalla dispersione degli sportelli aperti: **effettua con rapidità le operazioni all'interno del frigo e del congelatore**, evitando di aprire e chiudere lo sportello frequentemente e di lasciarlo aperto a lungo.

Evita di riporre nel frigo i cibi ancora caldi o tiepidi. Lasciandoli prima raffreddare risparmierai altra energia.

Tieni pulito il condensatore (serpentina): la polvere fa aumentare i consumi perché non permette un buon raffreddamento. Sbrina l'apparecchio quando lo strato di ghiaccio supera i 5 mm di spessore.

Cucina

Forno e cucina a gas

forno e cucina a gas

Se devi acquistare o sostituire la cucina **evita il fornello elettrico**: con un fornello a gas abbatti i costi del 60%, con piastre in vetroceramica ottieni un risparmio del 10%, e con un fornello a induzione dimezzi i tempi di cottura (e l'energia consumata).

Anche **il forno a microonde**, oltre al tempo, ti fa risparmiare circa il 50% di energia rispetto al forno elettrico.

Se hai il **forno ventilato** sfrutta il più possibile questa proprietà: se lo sportello ha un buon isolamento termico può consumare fino al 30% in meno rispetto ai forni a cottura «statica».

Pulisci o sostituisci spesso i filtri della cappa: puoi risparmiare circa 160 kg di CO_2 ogni anno (come un viaggio da Torino a Parigi in auto!).

in casa

Cucina

Buone abitudini

buone abitudini

Se **metti il coperchio sulle pentole** quando vuoi far bollire l'acqua ridurrai il tempo necessario, e quindi il consumo di gas o energia. Se fai in modo che la fiamma non sia più larga del fondo della pentola, inoltre, eviterai dispersione di calore e quindi spreco di energia.

Taglia le verdure in pezzi piccoli, per ridurre i tempi di cottura, e quando le prepari bollite o al vapore **usa solo la quantità d'acqua necessaria**.

Sfrutta la pentola a pressione: dimezza i tempi di cottura, consente di ridurre i condimenti e diminuisce i consumi di energia del 50/70%.

Per conservare gli alimenti, **usa sempre contenitori riutilizzabili**.

Conserva l'olio utilizzato per friggere, e buttalo nell'eco-centro: gli oli gettati nel lavandino, anche se in piccole quantità, possono inquinare mari e fiumi.

Cucina

Raccolta differenziata

raccolta differenziata

La **raccolta differenziata** permette di riciclare materiale prezioso: ad esempio, con 10 flaconi di plastica si ottiene una sedia, con 45 vaschette una panchina, con 37 lattine una caffettiera e con 800 lattine una bicicletta!

Visita il sito del tuo Comune per conoscere le **norme vigenti** sulla raccolta differenziata: sapevi che in molti Comuni il tetrapak può essere gettato nella carta? O che la carta unta o bagnata e le stoviglie e posate di plastica vanno nell'indifferenziato?

Prima di gettare imballaggi e contenitori, ricordati di **ridurne il volume**.

Se acquisti prodotti con imballaggi composti da materiali diversi, **separa quanto più possibile** le varie componenti prima di gettarle nei contenitori della differenziata.

in casa

Salotto

Riscaldamento

riscaldamento

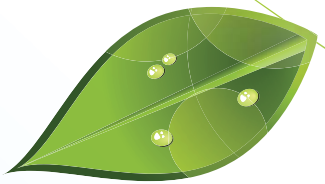
La mattina, aera la casa in modo intelligente: **spalanca le finestre per non più di 5 minuti**, in modo che le pareti non abbiano il tempo di raffreddarsi.

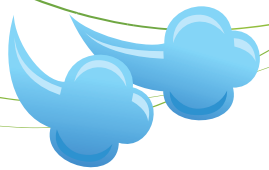
Di notte, **tieni chiuse tende**, persiane o tapparelle: eviti grandi perdite di calore (dal 30 al 50% a seconda della tipologia dei vetri).

Ogni grado di temperatura in più che tieni nel tuo appartamento aumenta i consumi di metano fino al 10%. **Se abbassi la temperatura di un grado eviti 334 kg di CO_2 all'anno per famiglia** (come usare un asciugacapelli per 13 giorni consecutivi!), e risparmi circa 70 euro l'anno in bolletta.

Sapevi che una climatizzazione eccessiva spiana la strada a bronchiti e raffreddori? L'aria troppo calda e asciutta rende difficile per l'organismo difendere le mucose da germi e batteri, e così ti ammali più facilmente.

Salotto





Aria condizionata

aria condizionata

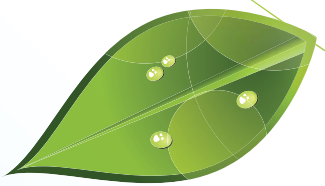
Non esagerare con l'aria condizionata: in estate, la temperatura giusta per non subire sbalzi dannosi quando si passa dall'interno all'esterno o viceversa, è tra i 25° e i 27°. In ogni caso la differenza tra interno ed esterno non dovrebbe mai superare i 6°.

Un trucco per risparmiare energia pur mantenendo il comfort è **attivare la sola funzione di deumidificazione**, che secca l'aria diminuendo la percezione del caldo e dell'afa anche a parità di temperatura.

Quando usi l'aria condizionata **tieni chiuse porte e finestre** (sarebbe utile anche schermare le finestre con doppi vetri) e mantieni l'ambiente climatizzato isolato rispetto agli altri locali. In questo modo non disperdi gli «sforzi» del climatizzatore e risparmi energia.

Ricordati di **controllare regolarmente e mantenere puliti i filtri del climatizzatore**, in modo che lavori sempre alla massima efficienza.

Salotto



Apparecchiature elettriche

apparecchiature elettriche

Spegni le luci quando non ne hai bisogno.

Scegli lampadine a LED: con una vita media di 100.000 ore, illumineranno la tua casa per più di un decennio senza produrre scorie e senza inquinare!

Gli apparecchi elettronici, se rimangono collegati, continuano a consumare energia anche da spenti. Prima di partire per le vacanze **non dimenticare di staccare dalle prese tutti gli apparecchi che puoi**!

Anche il **caricabatterie del cellulare** consuma energia quando non è in uso, **ricordati sempre di staccarlo** una volta terminata la carica.

Collega tutti gli apparecchi del soggiorno a una presa multipla dotata di interruttore; spegnendolo taglierai i consumi di elettricità del 10% (circa 200.000 W l'anno).

in casa

Giardino

Pollice “green”

pollice "green"

Nelle giornate calde la maggior parte dell'acqua che diamo alle piante evapora prima ancora di raggiungere il suolo: **innaffia al mattino presto**, per aiutare le piante a 'dissetarsi' ma anche per risparmiare acqua ed evitare gli sprechi.

Scegli piante adatte al nostro clima: sono più facili da far crescere e da mantenere in vita. Generalmente richiedono meno fertilizzanti e acqua e allo stesso tempo sono più resistenti alle malattie.

L'aggiunta al tuo giardino di una cisterna per la raccolta dell'acqua piovana è un modo non costoso e utile per immagazzinare acqua ricca di minerali e libera di cloro per irrigare giardini, cortili e parchi.

Attrezzi da lavoro, vasi, innaffiatoio... sono tanti gli oggetti che si possono acquistare **di seconda mano**, risparmiando denaro, ma soprattutto evitando di creare rifiuti ferrosi e plastica che vanno a finire nelle discariche.

in casa

Giardino

Prodotti naturali

prodotti naturali

I concimi chimici, oltre a essere piuttosto costosi, non rispettano l'ambiente. **Preferisci concimi organici**, come ad esempio il compost, realizzato raccogliendo i rifiuti del pranzo (gusci d'uova, bucce di frutta, resti di verdura) mescolati con i rifiuti vegetali del giardino (foglie e fiori) e con acqua. Il compost aumenta la fertilità del suolo donandogli tante sostanze nutrienti, e ne migliora la composizione; inoltre favorisce l'areazione e la ritenzione dell'acqua.

Evita i prodotti chimici anche per quel che riguarda la lotta ai parassiti in giardino! Piuttosto, favorisci il proliferare di insetti utili come coccinelle, lombrichi, farfalle, api e libellule; aiutano ad affrontare le infestazioni da insetti nocivi in maniera naturale.

Con questi accorgimenti, la frutta e la verdura che coltivi conterranno meno sostanze chimiche e saranno più buone per la tua salute!

Al supermercato

al supermercato

Spesa consapevole

Alimentazione corretta

alimentazione corretta

Segui una dieta variata, in cui ci siano molta frutta e verdura e un apporto equilibrato di carne (variandone le tipologie e tenendo conto delle tradizioni del proprio territorio). Gli alimenti più salutari per l'uomo (frutta, verdura, cereali) sono anche quelli il cui consumo genera un minore impatto ambientale!

Per la frutta e la verdura **scegli i prodotti di stagione**, che sono più ricchi di vitamine e più saporiti. Con l'aiuto di un calendario della frutta e verdura di stagione approfitta della varietà di prodotti disponibile ogni mese, proverai sapori e ricette sempre diversi e il tuo organismo ne beneficerà (ma anche il tuo portafoglio!).

Preferisci prodotti locali. Questo ha impatto positivo sull'ambiente (si riducono i km percorsi e le emissioni conseguenti). Inoltre, i prodotti locali sono più convenienti (i costi di logistica e di distribuzione sono ridotti), sono più freschi e si conservano più a lungo, sono più sicuri, perché più controllabili, e favoriscono l'economia del territorio.

al supermercato

Spesa consapevole

No allo spreco

no allo spreco

Lo spreco è un gesto di cui quasi non ci accorgiamo e che invece ha impatti molto importanti. Le famiglie italiane buttano via in media il 35% dei prodotti freschi e il 16% dei prodotti ortofrutticoli acquistati.

Acquista prodotti deperibili in una quantità che sei sicuro di poter consumare entro pochi giorni: oltre all'ambiente, anche le tue tasche ne trarranno giovamento, se pensi che una famiglia media italiana butta via 548 euro l'anno su una spesa media di circa 5.400 euro.

Evita prodotti con imballaggi inutili ed evita l'usa e getta: ad esempio, usando una sporta di tela invece che i sacchetti monouso, smettendo di usare stoviglie usa e getta in plastica e acquistando spazzolini e rasoi a testine intercambiabili, risparmierai 5,6 kg di plastica nell'arco di un anno.

al supermercato

Spesa consapevole

Pulito sicuro

pulito sicuro

Tra creme, lozioni, profumi e prodotti cosmetici, le persone e soprattutto le donne vengono in contatto ogni giorno con circa 515 agenti chimici. Solo il profumo ne contiene dai 250 ai 400!

Leggere con attenzione le etichette dei detergenti ci aiuta a usare nel modo corretto questi prodotti, **evitarne lo spreco e scegliere quelli meno dannosi** per noi e per l'ambiente. L'etichetta dei detergenti deve infatti contenere, tra le altre informazioni, la composizione, le istruzioni per l'uso ed eventuali rischi e indicazioni di sicurezza per i prodotti classificati come "pericolosi". Per evitare pericoli di allergie, inoltre, tutte le fragranze allergizzanti riconosciute devono essere indicate in etichetta, se sono presenti nel prodotto in una concentrazione superiore allo 0,01%.

Per saperne di più puoi **consultare i numerosi siti** che riportano informazioni su ciascun agente chimico e sulla sua pericolosità.

al supermercato

Spesa consapevole

Attenzione alle etichette

attenzione alle etichette

Quando possibile, acquista quei prodotti che sulla confezione riportano un marchio di certificazione a garanzia della produzione nel rispetto di standard ambientali ed etici.

ECOLABEL
marchio europeo di qualità ecologica per prodotti con ridotto impatto sull'ambiente

CERTIFICAZIONE DA AGRICOLTURA BIOLOGICA
per alimenti che hanno origine da agricoltura biologica

FAIRTRADE
marchio del commercio equo e solidale per prodotti che sostengono le comunità di lavoratori nel Sud del mondo

FRIEND OF THE SEA E MSC
marchi per prodotti ittici pescati o allevati con metodi sostenibili

NON TESTATO SU ANIMALI
etichetta per i cosmetici che non sono stati testati su animali

FSC E PEFC
marchi per carta e legno provenienti da foreste gestite in modo responsabile

Al lavoro

Ufficio

Stampante

stampante

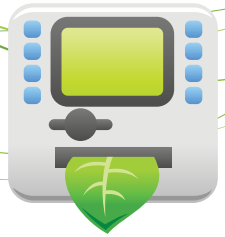
Prima di stampare chiediti se davvero ne hai bisogno, e se sì scegli sempre la **stampa fronte/retro**, anche se la tua stampante non è impostata automaticamente.

Il retro di vecchi documenti, stampe sbagliate o fotocopie sono perfetti per prendere appunti. Se riutilizzi in questo modo anche solo 10 fogli ogni giorno risparmi, in un anno, più di 13 Kg di CO_2 e 6 Kg di carta.

Stampa con accortezza: controlla l'anteprima per non lasciare spazi vuoti, allarga i margini, riduci il font, stampa due pagine su un solo foglio, utilizza una bassa risoluzione per risparmiare inchiostro. Se poi stampi molti documenti in un'unica sessione eviti che la stampante debba ogni volta raggiungere la temperatura adeguata per la stampa.

Se puoi **stampa su carta riciclata**. Non richiede abbattimento di alberi e per essere prodotta necessita di soli 1.800 litri di acqua per tonnellata, contro i 440.000 litri necessari per la carta bianca.

Ufficio



Computer

computer

Sfrutta appieno le impostazioni di risparmio energetico sul tuo pc: se abiliti lo spegnimento dello schermo invece dello screen-saver, e prevedi la sospensione del sistema operativo dopo un certo tempo di inattività, puoi ridurre i consumi fino al 37%, con un risparmio annuo di CO_2 emessa in atmosfera di circa 49 kg (pari a più di 1.500 ore in cui il computer è acceso e utilizzato!).

Il computer assorbe potenza elettrica anche da spento (dai 3W a 6W), se la spina resta attaccata, portando a una spesa annua tra i 28 e i 56 euro. Una spesa che puoi evitare semplicemente **staccando la spina o utilizzando una ciabatta con pulsante di accensione e spegnimento**.

Ricordati di assumere una **postura corretta di fronte al video**, in modo che la distanza occhi-schermo sia pari a circa 50-70 cm, e di distogliere periodicamente lo sguardo dal video per guardare oggetti lontani, al fine di ridurre l'affaticamento visivo.

al lavoro

Ufficio

Illuminazione

illuminazione

Ricordati di spegnere le luci quando esci dal bagno o dalle stanze dove non c'è nessuno, soprattutto nelle sale riunioni, nei corridoi o negli atri dove è sufficiente la luce naturale e dove di fatto si transita solamente.

Utilizza il più possibile la luce naturale, organizzando la tua postazione di lavoro in modo da sfruttarla al meglio.

Calibra l'illuminazione in base alle reali necessità: spesso è sufficiente utilizzare il 50% dei neon disponibili, specialmente nelle giornate di sole.

Ricorda che l'illuminazione artificiale può avere effetti negativi sulla salute della persona (affaticamento della vista, stress e depressione), mentre **l'esposizione alla luce naturale ha effetti benefici**!

Ufficio

Buone abitudini

buone abitudini

Bere molta acqua anche in ufficio è un'ottima abitudine, ma può costare tanto in termini di bicchieri o bottiglie di plastica buttati via. **Procurati una tazza o una borraccia in alluminio**, in modo da ridurre al minimo l'utilizzo di recipienti usa e getta.

Prendi l'abitudine di usare l'ascensore il meno possibile, ad esempio quando devi fare solo pochi piani o quando scendi ai piani inferiori.

Sostituisci l'uso di pennarelli, evidenziatori e bianchetti che contengono solventi (sostanze tossiche e inquinanti che permangono nell'ambiente) con **cancelleria a basso impatto ambientale** (matite colorate, o meglio ancora matite portamine, che sono ricaricabili).

Quando non strettamente necessari, evita i lunghi spostamenti per motivi di lavoro e **organizza una videoconferenza**.

Per strada

per strada

In auto

Guida intelligente

guida intelligente

Inserisci al più presto la marcia superiore: cambiando marcia a non più di 2000 giri/m (per i diesel) o 2.500 giri/m (per benzina) il motore è più efficiente e riduce i consumi almeno del 6-7%.

Guida tranquillo: sopra i 110 km/h i consumi crescono rapidamente, a 130 aumentano del 30%. Anche l'inquinamento ne risente: passare da 50 a 100 all'ora significa quadruplicare i fumi prodotti. E, ovviamente, una guida più tranquilla è più sicura per te e per gli altri utenti della strada.

Mantieni una velocità costante: senza brusche accelerazioni e frenate puoi risparmiare tra i 180 e i 310 euro all'anno in carburante!

Il risparmio si ottiene anche con altri piccoli gesti: **utilizza il climatizzatore in modo accorto**, **rimuovi il portapacchi quando non serve**, **elimina i carichi inutili** per alleggerire il veicolo. Facendo attenzione alla corretta pressione degli pneumatici, poi, risparmi 140 Kg di CO_2 l'anno.

per strada

In auto

Condivisione

condivisione

I costi di mantenimento e utilizzo delle automobili crescono anno dopo anno. Per questo, soprattutto nelle grandi città, si stanno diffondendo sempre più forme di **mobilità alternativa** più convenienti ed eco-compatibili.

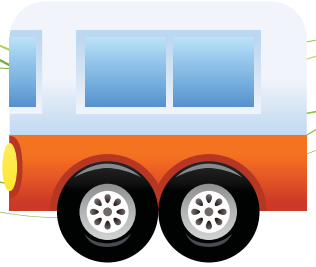
Con il **car-pooling** chi ha posti liberi in auto li mette a disposizione di altri utenti interessati allo stesso itinerario, tramite appositi siti internet. Rispetto a viaggiare da soli, si può risparmiare tra la metà e i due terzi delle spese di viaggio.

Il **car-sharing**, invece, è un servizio di noleggio a breve termine in cui si pagano solo le ore di utilizzo e i chilometri effettivamente percorsi. Il risparmio economico è dato dall'assenza delle ingenti spese per l'acquisto e la manutenzione del veicolo.

Questi **nuovi modi di muoversi** riducono il numero e anche l'efficienza e l'anzianità media delle auto in circolazione, con un abbattimento delle emissioni di gas inquinanti e chiari benefici sul traffico cittadino.

per strada

Oltre l'auto



Trasporto pubblico

trasporto pubblico

Se ti è possibile, **utilizza mezzi pubblici come l'autobus, la metro o il treno**. I benefici sono tanti: risparmio economico, meno stress nella guida e nella ricerca del parcheggio, possibilità di dedicarsi ad altre attività durante il tragitto (leggere, scrivere, ...).

L'utilizzo di mezzi pubblici fa bene anche all'aria che respiriamo: per ogni 10 km percorsi in bus/metro/treno invece che con la tua auto, risparmi all'ambiente una quantità di CO_2 compresa tra 0,4 e 1,2 kg (a seconda dei consumi della tua auto).

Cerca alternative al volare: il trasporto aereo è la fonte di emissioni di CO_2 in maggiore aumento al mondo. Se prendi l'aereo considera l'opportunità di un 'offsetting' (riequilibrio) delle tue emissioni. Esistono delle organizzazioni che calcolano le emissioni causate dal tuo viaggio e investono il loro valore in denaro in progetti di energia rinnovabile.

per strada

Oltre l'auto

A piedi o in bicicletta

a piedi o in bicicletta

Sapevi che il 30% dei viaggi su mezzi a motore sono sotto ai 2 km e il 50% sotto ai 5 km? In questi casi, **muoverti a piedi o in bicicletta** sarebbe un'alternativa più conveniente dell'auto sotto molti punti di vista, non ultimo quello del tuo benessere fisico!

Il beneficio per le tue tasche e per l'ambiente, inoltre, non ha rivali. Per ogni chilometro percorso a piedi o in bicicletta si risparmiano, rispetto all'automobile, in media 200 grammi di anidride carbonica e 20 centesimi di euro. In altre parole, con **5 chilometri al giorno a piedi** risparmieresti 300 kg di CO_2 (quanto emetti percorrendo 1.500 km in auto) e circa 300 euro in un anno!

Le **passeggiate a piedi o in bici** sono un'ottima attività per il tempo libero: la rete pullula di siti con itinerari, anche poco impegnativi, specificamente pensati per cicloturisti o escursionisti, che permettono di scoprire paesaggi del tuo territorio da una prospettiva completamente nuova.