



GREEN4FUN

Napjainkra sajnos az emberiség eljutott odáig, hogy - ha hasonló mértékben folytatódik a felelőtlen fogyasztás és termelés, a fosszilis energiahordozók használatával történő károsanyag-kibocsátás – rövid időn belül élehetlenné válik a bolygónk. Nem csak az állatok és a növények számára, de ugyanúgy nekünk, embereknek is.

Egyéni szinten kicsinek érezhetjük magunkat, hogy ezen változtassunk – de sok kicsi sokra megy! Ha minél többen és többen vezetünk be az életünkbe apró, bárki számára vállalható mértékű változtatásokat, akkor igen is sokat tehetünk egy fenntarthatóbb irányba történő változás érdekében.

A Fitt4Fun-nál - a TI segítségetekkel – összegyűjtöttünk néhány ötletet, irányvonalat, amelyekhez mi is igyekszünk tartani magunkat, és ezt javasoljuk nektek is. Legyünk egy felelős, tudatos közösség!

Mivel étrendkészítéssel is foglalkozunk, kiemelt jelentőséget tulajdonítunk az étkezéssel kapcsolatos tudatos döntéseknek – ezekkel nem csak a saját egészségünkkel, hanem a bolygónk egészségével is jót tehetünk. Jelenlegi és leendő étrendeseinknek különösképp ajánljuk ezt a kis füzetet!

Bálint és Lilla

1. Bevásárláshoz vigyél magaddal textil szatyrot, táskát, tornazsákot (a Fitt4Fun-os szatyrokkal extra menő lehetsz! ☺), hogy ne kelljen a pénztárnál nejlon szatyrot kérned.



2. Ha zöldséget, gyümölcsöt vásárolsz, szintén hordj magadnál kisebb szütyőket – zero waste üzletekben, internetről tudsz ilyeneket beszerezni, vagy például a Spar-nál már vehetsz kis hálós, összehúzható, mosható szütyőket, amelyeken még a mérlegcímkének is találsz helyet!



3. Ha nincs nálad szatyor, és mindenképp szükséged van zacsira, keress a nejlon helyett papír zacskót – ezeket általában pékáruknál, kimérős magoknál fogod megtalálni.

4. Ha sajtot, felvágottat veszel, egyre több helyen kérheted saját dobozba – így a csomagolóanyagot is megspórolhatod.
5. Csomagolt helyett válaszd a kímérős termékeket – pl. magok, pékáru.
6. Nagyobb üzletekben sajnos egyre több helyen egyesével becsomagolják például az uborkát, salátát, stb. Keresd a csomagolatlan termékeket, vagy inkább vásárolj piacon!
7. Másik plusz pont a piacnak: itt helyi termelők szezonális terményeit szerezheted be – ezek valószínűleg kevesebbet utaztak, amíg eljutottak hozzád, így az ökológiai lábnyomuk (a szállításból adódó környezetszennyezés) is kisebb. Emellett egészségügyi szempontból is sokkal hasznosabb a saját éghajlatunkon termő, szezonális zöldségek és gyümölcsök fogyasztása.
8. Ha sokat kávézol menet közben – tudod, Starbucks, Costa és társaik – szerezz be egy saját kávé termoszt. Válassz fémet vagy kerámiát, kerülj a műanyagot! Sok helyen még kedvezményt is adnak, ha a saját poharadba kéred az italt.
9. Sokat használsz szívószálat? Tudod, hogy az egyszerhasználatos műanyagok közül ez az egyik leginkább veszélyes a tengeri élővilágra? Szerencsére egyre több alternatív megoldás bukkan fel: vásárolhatsz már fém és bambusz szívószálakat is, hozzájuk illő kis tisztító kefével együtt. Mindig szólj előre, hogy nem kérsz szívószálat!



10. Ha szoktál elviteles kajákat venni, szerezz be egy fém evőeszköz készletet – simán elfér bármilyen táskában, és soha többé nem kell műanyag evőeszközt kérned.
11. Szintén elviteles kajákhoz: vigyél magaddal saját dobozt, ételhordót!

12. Keres olyan étel-kiszállítót, aki környezettudatos – újrahasznosított anyagból készült, újrahasználatos, lebomló, stb – csomagolóanyagot használ!



13. Ha üdítőt veszel, válaszd inkább a fém dobozost a műanyag helyett.

14. Szelektáld a szemetet! Fém, üveg, műanyag, komposzt. Ha van rá lehetőség, szerezz be egy háztartási komposztálót!

15. Keres lebomló szemeteszákok!



16. Reusing és DIY! Kiürült üvegeket, dobozokat, használaton kívüli tárgyaidat kreatív módokon hasznosíthatod újra. Például a Pinterest-en rengeteg ötletet találhatsz! Remek kikapcsolódás, az alkotással a kézügyességed, problémamegoldási készséged is fejlesztheted.



17. Megunt, de még használható tárgyaidat ajándékozd vagy add el! A Facebook-os piac, a Vatera, a Jófogás kiváló platformot kínálnak erre. Facebook-on rengeteg csereberével foglalkozó csoportot is találhatsz. Minél tovább tartjuk körforgásban a tárgyakat, annál kevesebb szemetet termelünk!
18. Ha valami elromlik, javítsd meg, ahelyett, hogy rögtön újat vennél.
19. Használj környezetbarát tisztítószeret! Mosódió, ecet, szódabikarbóna, stb. Nagyanyáinknak is tökéletesen működtek. Nem mellesleg sokkal olcsóbban megúszod 😊
20. Sétálj, biciklizz, tömegközlekedj! Vonatozz, oszkározz!
21. Válaszd a nagyobb kiszerelet! Víz, sampon, rizs, stb... A nagyobb kiszerelethez valamivel kevesebb csomagolóanyag szükségeltetik, és így ritkábban kell szemetelned is.
22. Mérsékeld a húsfogyasztásod: egyél kicsit kevesebb húst. Válaszd a csirkét, pulykát a marha helyett (ugyanolyan mennyiségű marhahús megtermeléséhez sokkal nagyobb földterület, több víz, stb szükséges).

23. Műanyag helyett válassz bambusz fogkefét!



24. Sok naptejben található octocrylene és oxybenzone. Ezek amellet, hogy megzavarják a hormonrendszerünket, a korallokat is elpusztítják. Kerüld ezeket, különösképp, ha tengerparton nyaralsz!