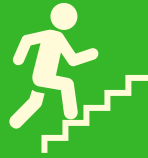




## Um novo desafio para cada mês



Subir escadas

Poupar energia com a garantia de rabo rijo! Não existe exercício mais barato!



Beber água da torneira

porque a água engarrafada também provém da torneira!



Utilizar fichas múltiplas

Estás chocado? Então esta na hora de desligar a ficha



Arejar de forma inteligente

Abrir todas as janelas algumas vezes durante o dia, para fazer as coisas por completo



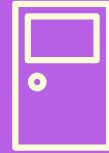
Comer carne no máx.. 1X por semana

Um bife torna-te num touro? E a salsicha...? #Porco

# Eis a minha contribuição para a protecção do clima

## porque eu também me importo!

No próximo ano vou proteger o clima e poupar dinheiro



Fechar as portas

Não se pode forçar o parceiro a ficar na sala, já o calor pode controlar-se!



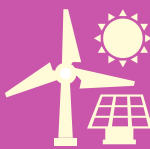
Desligar a luz

porque a mobília sem iluminação também fica bonita



"Mam Vêlo op d'Schaff"

Mais rápido do que a lei permite, ou pelo menos mais rápido do que as pessoas presas no trânsito



Mudar para electricidade verde

porque o sol pode fazer mais do que apenas bronzear! Quando o vento levanta, esta na hora de mudar a direcção



Usar uma garrafa de água

Não são apenas os bebés que precisam de água no dia-a-dia



Comprar conscientemente

Procurar qualidades da mesma forma que procuramos num parceiro



Usar um saco reutilizável

Não conta apenas o interior!