



5 Consejos para Mejorar el Bienestar Ambiental

Debido a que nuestro bienestar está estrechamente relacionado con la salud del medio ambiente, es sensato conocer las opciones en el estilo de vida que pueden hacer una diferencia. Comience con estos cinco consejos sencillos:

1. **Cambie a botellas de agua reutilizables.** Los plásticos no se degradan y afectan a la cadena alimenticia, lo que los convierte en un problema ambiental. Usted no sólo ahorrará dinero al adoptar el hábito de utilizar recipientes reutilizables, sino que también reducirá la cantidad de plástico que termina en los rellenos sanitarios.
2. **Ponga un alto al correo basura.** Elimine su nombre de las listas de correo no necesarias y solicite a las compañías que le envíen un email en vez de mandarle materiales impresos por correo postal.
3. **¡Apague las luces!** Apague las luces cuando salga de la habitación y cambie sus focos por opciones de mayor eficiencia energética. La tecnología LED no consume tanta energía como los focos antiguos.
4. **Coma localmente.** Al apoyar a los agricultores, los trabajadores de servicio de alimentos y los restaurantes de su comunidad, usted contribuirá a la economía con un efecto multiplicador. Además, comprar productos locales reduce la contaminación causada por el transporte y ofrece opciones más frescas.
5. **Cuelgue las llaves.** Camine, pedalee o tome el transporte público cuando sea posible. Sus piernas, su corazón y la comunidad en general agradecerán que haya optado por beneficiar al medio ambiente.



¿Quiere saber más?

Más información en
**PacificSource.com/
wellness**

