



## 8 estilos de vida que respetan el medio ambiente

**Su bienestar está estrechamente relacionado con la salud del medio ambiente. Estos estilos de vida pueden hacer una diferencia.**

- 1. Coma alimentos locales.** Apoye a los agricultores, a los trabajadores de servicio de alimentos y a los restaurantes locales y así contribuirá a la economía con un efecto multiplicador. Además, la compra de alimentos locales reduce la contaminación del transporte y ofrece opciones más frescas.
- 2. Deje de recibir correo basura.** Dese de baja de las listas de correo innecesarias y pida a las compañías que le envíen correos electrónicos en vez de materiales impresos.
- 3. Apáguelo.** Apague las luces cuando salga de la habitación y cambie sus focos por otros de mayor eficiencia energética. Gracias a la tecnología LED, no se requiere tanta energía para iluminar una habitación como con los focos convencionales de antes.
- 4. Utilice botellas de agua reciclables.** Los plásticos no se descomponen y afectan a la cadena alimenticia. Usted no sólo ahorrará dinero, sino que también reducirá la cantidad de plástico que termina en los rellenos sanitarios.
- 5. Guarde las llaves del coche.** Camine, monte su bicicleta o utilice el transporte público siempre que sea posible. Sus piernas, su corazón y la comunidad en general se lo agradecerán.
- 6. Lleve su propia bolsa (o taza).** Las bolsas de plástico y los vasos de café desechables terminan en los rellenos sanitarios. Hay opciones reutilizables que son más respetuosas con el medio ambiente.
- 7. Compre menos y mejores cosas.** Los artículos más baratos suelen deteriorarse más rápido que otros artículos más costosos pero de mayor calidad. Las tiendas de segunda mano también tienen magníficas opciones (¡y más económicas!).
- 8. Prefiera las fibras naturales.** Si utiliza prendas confeccionadas con tejidos como el algodón, el lino o la seda, evitará los microplásticos nocivos de los tejidos sintéticos.



**Aprenda más sobre el bienestar**

Visite  
[Blog.PacificSource.com](https://Blog.PacificSource.com)

