

DIETA BAIXA EN CO₂

(les xifres són orientatives)

Amics de la Terra Eivissa

alimentació	Reducció en quilos de CO₂ per mes
comprar les hortalisses i fruita produïdes en l' illa en comptes de les importades de la península	60
només comprar els productes de temporada (freses al desembre mai!)	80
triar productes frescos en comptes de comprar productes congelats	80
menjar només peix fresc capturat pels pescadors de l'illa	40
menjar només carn criada a l'illa en comptes de carn importada	40
un dia cada setmana, deixa de menjar carn, peix o productes lactis	100
residus	
dur la teva pròpia bossa per fer la compra en comptes d'agafar les bosses de plàstic ofertes pels comerços	35
comprar productes a "granel" i no els envasats	35
comprar els productes en mides familiars	35
aprofitar la matèria orgànica dels residus per fer compost	25
transport	
compartir el cotxe amb una altra persona per anar a treballar	50
anar amb bici o caminant al treball	70
anar a treballar amb autobús	60
conduir el cotxe a una velocitat òptima sense canvis bruscs, frenades, acceleracions...	10
oci	
fer les teves vacances a la península en comptes de viatjar a països llunyans	400
quedar a l' illa per a les teves vacances	700
anar a Formentera per les vacances	650
consum elèctric	
canviar una bombeta normal per una de baix consum	3
desendollar tots els aparells elèctrics en "standby"	13
baixar el termòstat de la calefacció un grau	25
redescobrir l'estenedor (deixa la assecadora per als dies de pluja)	26

2008

Biobliografia: carbon counter – Mark Lynas

www.timesonline.co.uk/carbondiet

