



VIVE GENERANDO MENOS RESIDUOS

DURANTE UNA SEMANA



**EL OBJETIVO NO ES HACERLO PERFECTO,
SINO TRANSFORMAR GESTOS EN HÁBITOS DURADEROS.**

**Cada día te proponemos un reto sencillo
para reducir tus residuos.**

Súmate y comprueba que lo puedes conseguir.

PLAN SEMANAL - 7 DÍAS, 7 RETOS

➔ DÍA 1 – CONOCE TUS RESIDUOS

- ☞ Abre tu cubo de basura y/o reciclaje y observa: ¿qué tipo de envases se repiten?
- ☞ Haz una lista rápida de los productos que más residuos generan en tu casa.
- ☞ Elige de la lista cuáles podrías evitar o sustituir por opciones más sostenibles.
- ☞ Identifica qué residuos podrías evitar o sustituir por una versión más sostenible.

➔ DÍA 2 – REDUCE ENVASES EN TU COMPRA

- ☞ Compra frutas, verduras, pan o frutos secos a granel o sin bolsa.
- ☞ Lleva tus bolsas reutilizables y tupperts al mercado.
- ☞ Evita productos envasados individualmente (por ejemplo, yogures o galletas mono dosis).
- ☞ Siempre que puedas, elige envases retornables (botellas de vidrio, por ejemplo).

➔ DÍA 3 – COCINA DE MANERA CONSCIENTE

- ☞ Cocina una tanda de comida casera (legumbres, pasta o salsa).
- ☞ Guarda todo en frascos de vidrio o envases reutilizables.
- ☞ Evita usar film plástico o aluminio: sustituye por tapas reutilizables o envoltorios de cera.

➔ DÍA 4 – DESPÍDETE DE LOS ENVASES DE BEBIDA

- ☞ Llena una botella reutilizable.
- ☞ Prepara tu café o infusión en casa y llévalo contigo en termo o taza reutilizable.
- ☞ Evita en la medida de lo posible refrescos y bebidas en envases individuales.

➔ DÍA 5 – DÚCHATE DE FORMA SOSTENIBLE

- ☞ Cambia a champú y jabón sólido.
- ☞ Usa cepillo de bambú o pasta dental en tarro.
- ☞ Sustituye cremas o desodorantes por opciones recargables o sin envase.

➔ DÍA 6 – LIMPIA SIN PLÁSTICOS NI PAPEL

- ☞ Prepara un limpiador multiusos con vinagre, bicarbonato y limón.
- ☞ Reutiliza botellas vacías para tus mezclas.
- ☞ Usa trapos de tela, esponjas naturales o cepillos de madera en lugar de papel de cocina o toallitas.

➔ DÍA 7 – HORA DE HACER BALANCE

- ☞ Revisa cuántos envases has evitado esta semana.
- ☞ Anota qué hábitos te resultaron fáciles y cuáles te costaron más mantener.
- ☞ Haz una lista de acciones permanentes para mantener.
- ☞ Utiliza la creatividad y piensa una segunda vida para ese residuo que no sabes qué hacer con él (frascos convertidos en floreros, camisetas viejas como trapos, cables como sujeta-plantas, etc.)



¿TE ANIMAS A CONTARLO?

Comparte tu experiencia en Instagram y participa en nuestro concurso. Cuéntanos cómo ha sido tu semana reduciendo residuos y qué pequeños gestos has incorporado en tu día a día.

Y recuerda, compartir tus avances inspira a más personas a unirse al cambio. **¡Cada historia cuenta!**