



PARLEY

RUN FOR THE OCEANS

OCEANI DIPLASTICA



#RunForTheOceans #AdidasParley

COSA PUOI FARE TU?

Ecco 15 comportamenti che puoi adottare per ridurre i rifiuti plastici

- 1 Evita l'**asporto** e la **consegna** a domicilio dei pasti. È comodo, ma il tuo cibo di solito viene fornito con confezioni di plastica in eccesso.
- 2 Scalda il tuo cibo in microonde utilizzando solo recipienti in vetro o in ceramica. La plastica, quando riscaldata, rilascia sostanze chimiche **tossiche**.
- 3 Non usare sapone liquido in bottiglie di plastica e acquista **saponette** con il minimo o nessun imballaggio. Lo stesso vale anche per lo shampoo.
- 4 Scegli una spugna in fibra vegetale naturale piuttosto che una spugna di plastica in modo da evitare che le **microplastiche** scendano nello scarico.
- 5 Utilizza sacchetti della spesa **riutilizzabili**. Portali con te quando esci di casa.
- 6 Mangia cibi locali. I **mercati agricoli** sono sempre un'ottima scelta per un weekend fuori porta.
- 7 Cerca il tuo mercato rionale. Questo eliminerà la necessità di comprare cibo confezionato con plastica. Ricorda di portare con te sacchetti riutilizzabili. Se possibile supporta il negozio locale a **zero sprechi**.
- 8 Coltiva a casa le **verdure** e le **erbe aromatiche**: se non hai un giardino puoi farlo dentro vasetti appesi alla ringhiera. Così non sarai costretto ad acquistarli altrove, magari avvolti nella plastica, e proverai la soddisfazione di consumare cibo coltivato da te!
- 9 Abbandona le bustine di tè e inizia a usare il **tè in foglie**. È anche più buono!
- 10 Assicurati di sapere bene come **smaltire** la plastica che sei costretto a utilizzare.
- 11 Incarta i tuoi regali con del tessuto o con carta riciclata. Evita di utilizzare **pluriball** e **nastri**.
- 12 Spiega le tue scelte a chi te lo chiede. E anche a chi non lo fa: sono quelli che hanno più **bisogno** di sentirlo.
- 13 Porta sempre con te una **borraccia**. Potrai riempirla al rubinetto o alle fontanelle, così non dovrai comprare acqua in bottiglie di plastica.
- 14 Informati sulla **composizione** di cosmetici e prodotti di bellezza: molti contengono microplastiche, ma ne esistono tanti che rappresentano **alternative** sostenibili e naturali.
- 15 Pensa al **riciclo** e al fai-da-te. Non buttare sempre tutto nei rifiuti: alcuni oggetti o involucri di plastica possono essere riparati e riutilizzati. Ci sono tante idee sul web per riciclare la plastica in eccesso.





**MA SOPRATTUTTO... PARTECIPA ALLE RUN FOR THE OCEANS!
BASTA SEGUIRE QUESTI POCCHI, SEMPLICI PASSI.**

ALLENATI CON I TRAINERS

Eleonora D'Elicio

Sofia Bonicalza

Rocco Graziano

HAI GIÀ L'APP ADIDAS RUNNING?

Scansiona il QR Code

In questo modo accetterai
la Sfida Run for The Oceans
e ti unirai al gruppo RFTO 2022



Corri!

Dal 23 maggio inizia la sfida: accumula quanti più minuti di attività
fisica possibile per liberare il mare dalla plastica!

C'è tempo fino all'8 giugno.

NON HAI L'APP ADIDAS RUNNING?

Scaricala da www.runtastic.com

Scansiona il QR Code

In questo modo accetterai
la Sfida Run for The Oceans
e ti unirai al gruppo RFTO 2022



Corri!

Dal 23 maggio inizia la sfida: accumula quanti più minuti di attività
fisica possibile per liberare il mare dalla plastica!

C'è tempo fino all'8 giugno.

>10

MINUTI
DI CORSA



=1

BOTTIGLIA
DI PLASTICA
RACCOLTA



Più attività fisica farai per la Run for the Oceans - e maggiore sarà l'impegno di adidas per liberare gli oceani dalla plastica.
È un'occasione da non perdere... [Partecipa subito al percorso!](#)



PARLEY

RUN FOR THE OCEANS



#RunForTheOceans #AdidasParley