



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 POCHI, 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 e crea il tuo account

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