



## Zölden minőségi életet: 14 életmód tipp

### 1. Lakjunk olyan közösségben, településen vagy városrészben, ahol mindent elérünk gyalog

Lakóhelyünk megválasztása befolyásolja a leginkább, hogy mennyi energiát fogyasztunk, és arra mennyit költünk. Keressünk olyan városrészt, települést, ahol biciklivel és gyalog mindent elérünk, ahol megtaláljuk az életünkhöz szükséges szolgáltatásokat. Így jelentős mennyiségű benzinpézt és CO<sub>2</sub>-kibocsátást megtakaríthatunk, és sokkal kevesebb időnk megy majd el az ingázásra, napi utazásokra is!

### 2. Szerezzünk egy biciklit és járjunk sokat gyalog

Azért nem kell rögtön megszabadulni az autótól, jól jöhet még bizonyos esetekben vagy a hétfégi kiruccanásoknál. De ahova csak tudunk, menjünk biciklivel vagy sétáljunk! Mindkettőnek számtalan előnye van: biciklizni és gyalogolni környezetbarát, költségkímélő, egészséges, sportosság tesz és javítja az agyműködést is ☺



### 3. Vonatozzunk

A vonat nem csak zöldebb, mint pl. a repülő, de az utazó szempontjából is előnyös: több hely jut a lábunknak, szabadon lehet mozogni, élvezhető a kilátás, és sokkal kevésbé macerás feljutni egy vonatra, mint egy repülőre - ráadásul nem kell aggódnunk, hogy mit és melyik táskába pakolunk.

### 4. Ne hűtsük/fűtsük túl a lakást, maradjunk a komfortzónában

A komfortzónánk a hőmérséklet, páratartalom és szellőzés hármasságának az a kombinációja, amelyben jól érezzük magunkat. Ugyanakkor a lakásban található hő- és páraszabályzók vagy a légkondik nem tudják a három említett komforttényezőt egymással kombinálni. Tegyük ezt meg helyettük és gondoskodjunk a komfortzóna energiamentes kialakításáról: azaz nyáron például a légmozgás biztosítására nyissunk ablakot! Az ember nyáron, magasabb hőmérsékleten is jól érzi magát, ha a levegő szárazabb vagy mozog.

### 5. Öltözzünk megfelelően

Ruházatunk helyes megválasztásával rengeteg energiát tudunk spórolni, ezt azonban sokan elfelejtik. Természetesen a szigetelés és a hatékony fűtési rendszer is nagyon fontos, de a hideg ellen a legolcsóbb, legkönnyebb és leggyorsabb megoldás, ha felöltözzünk ☺

### 6. Legyünk minimalisták

Legyen kevesebb holmink! Szabaduljunk meg mindentől, amire nincs szükségünk és ne vegyünk helyette másikat! Mottó: „Ne legyen semmi a házában, ami szerinted nem hasznos vagy gyönyörű.” (William Morris)

### 7. Dobjuk ki a TV-nket

Sokkal több lesz az értelmesen (például testmozgásra, olvasásra, hobbira) felhasználható szabadidőnk és áramfogyasztásunk is csökken.

### 8. Szigeteljük otthonunkat

A megfelelő szigetelés az egyik legjobb módja az energiafogyasztás csökkentésének. A jól szigetelt és szellőztetett otthon kényelmesebb!

### 9. Vásároljunk energiahatékony termékeket

Az alacsonyabb fogyasztású berendezések használata jobb a környezetnek és természetesen a pénztárcánknak is. A megtakarított pénzt fordíthatjuk energiatakarékos beruházásra ☺

### 10. Együnk kevesebb marhahúst

Ha nem eszünk marhahúst, kisebb lesz a karbon-lábnymunk és a táplálkozásunkhoz köthető szennyezés is. Egészségesebbek és karcsúbbak leszünk, és még pénzt is megtakaríthatunk.

### 11. Együnk több zöldséget és gyümölcsöt

A zöldségek és gyümölcsök termesztése sokkal kevesebb vizet, energiát és földterületet igényel, mint a tej- és húsipari állattartás. Természetesen az egészségünknek is jót tesz, ha elhagyjuk vagy csökkentjük a húsfogyasztásunkat. És megkíméljük az állatokat is...



### 12. Együnk helyi és szezonális ételeket

Ha nem szezonális és helyi terményt veszünk, lényegében fosszilis üzemanyagot eszünk.

### 13. Kertészkedjünk

Zöld szempontból többek között azért jó, ha kertészkedünk, és saját terményeinket fogyasztjuk, mert kevesebb fosszilis üzemanyagot használunk az élelmiszerek szállítására. A kerti munkák az életminőségünket is javítják, hiszen többet vagyunk a zöldben, tiszta levegőn és fizikai tevékenységet végzünk, ami mentális és testi egészségünknek is jó. Ráadásul valami szépet és hasznosat hozunk létre!

### 14. Tartósiítsunk

Amit lehet, tegyünk el télire! Nincs mámorítóbb, mint a februári hóvihárban kinyitni egy üveg, a nyár ízét és illatát árasztó saját eltevésű baracklevárt... Arról nem is beszélve, hogy mennyivel zöldebb, mint szőlőt, epret vagy banánt enni a tél közepén...

**Források:** <http://www.treehugger.com/culture/10-tips-make-every-day-earth-day.html>  
<http://www.treehugger.com/slideshows/health/9-green-living-options-improve-your-quality-life/>

**A tippek és ötletek forrása a Kislábnym Hírlevél 62. száma.**

## Hasznos információk, kapcsolat

Szerkeszti: Vadovics Edina  
Közreműködött: Antal Orsolya, Vadovics Kristóf és Vásárhelyi Csenge

Design: Iconica Bt.

**Szerkesztőség:**

GreenDependent Egyesület

2100 Gödöllő, Éva u. 4.

Telefon: 06-28/412-855

E-mail: [info@greendependent.org](mailto:info@greendependent.org)

Honlap: [www.kislabnyom.hu](http://www.kislabnyom.hu)

[www.greendependent.org](http://www.greendependent.org)



**A GreenDependent Egyesület a következő szakmai szervezet tagja:**

Resource Cap Coalition  
(Európai Koalíció az Erőforrás Használat Csökkentéséért)

resourcecapcoalition

