



**Risparmiare 5.000 euro con
EcoSostenibilità ed un pizzico
di tecnologia**

www.EcoSost.it

Benvenuto nel primo e-book interattivo di EcoSost: **la guida pratica** per chi vuole migliorare la propria vita, risparmiare e contribuire, con pochi e semplici gesti, a salvaguardare l'ambiente.

EcoSost ha individuato per te 10 ambiti della tua vita quotidiana che permettono di risparmiare anche più di 5.000 euro in un anno per famiglia e nello stesso tempo aumentare la tua attenzione per l'ambiente. Da quello che mangi, a come ti muovi, ai consumi domestici fino al tempo libero sono solo alcuni esempi e per ognuno abbiamo raccolto **consigli, siti web ed app** che possono aiutarti a ridurre i costi, la CO2 che emetti ed avere molto più tempo per te e la tua famiglia.



INDICE

Introduzione.....	04
1. Come mangi?	05
2. Come ti muovi?	07
3. Come tratti i rifiuti?.....	09
4. Come lavi e pulisci?.....	12
5. Come utilizzi l'acqua?	14
6. Fai attenzione all'energia elettrica?	16
7. Tieni sotto controllo l'efficienza energetica e i consumi di gas?.....	18
8. Cosa fai nel tempo libero?	20
9. Digitalizza e risparmia.....	22
10. Passaparola!	24



INTRODUZIONE

In questo breve viaggio **intraprenderemo insieme un percorso di sostenibilità** attraverso semplici consigli e strumenti utili a vivere la quotidianità in maniera più attenta all'ambiente, **risparmiando tempo, denaro e riducendo sprechi ed emissioni di CO2.**

Vivere in maniera sostenibile oggi significa essere consapevoli di quanto le singole scelte quotidiane possano determinare cambiamenti sostanziali in campo ambientale e contemporaneamente come la tecnologia si evolve ed entra nella nostra vita spesso fornendo strumenti per migliorarla. Con questo e-book abbiamo cercato di presentare alcuni esempi virtuosi sul tema, mettendo in evidenza gli aspetti pratici del “cambiamento” e rivolgendo l'attenzione alle innovazioni tecnologiche che possono aiutarci a raggiungere questo obiettivo: dal cibo agli spostamenti quotidiani, passando dal consumo critico e dalla riduzione dei rifiuti, sono tantissime le situazioni in cui è possibile impegnarsi per migliorare il proprio impatto sul pianeta e, di conseguenza, influenzare positivamente anche l'esistenza altrui.

Con piccoli gesti ecocompatibili e grazie a pratiche quotidiane maggiormente green, la sostenibilità ambientale può aiutarci anche a risparmiare: è provato infatti che consumatori liberi e informati, attraverso le proprie scelte quotidiane, possono raggiungere obiettivi economici significativi, risparmiando tempo e denaro.

Non ci credi? Pensi ancora che essere sostenibili voglia dire cambiare radicalmente le proprie abitudini quotidiane con fatica e perdite di tempo? Non ti resta che continuare a leggere per capire che acquisire nuovi stili di vita sia davvero... un gioco da ragazzi!

Nelle prossime pagine troverai 10 ambiti quotidiani con tanti consigli pratici e semplici, grazie ai quali arrivare a **risparmiare anche più di 5.000€ ogni anno** (sì, le tue scelte quotidiane ti possono aiutare a raggiungere questo fantastico traguardo). Puoi leggerli tutti oppure scegliere quelli che ritieni più utili per le tue scelte quotidiane e, se vorrai, potrai dividerli con i tuoi amici.

Questo è però solo un punto di inizio. Anche tu, infatti, avrai la possibilità di contribuire alla stesura del testo, che può essere arricchito dalle tue proposte e dai tuoi suggerimenti. Il nostro obiettivo è di **costruire una guida collaborativa realizzata con il contributo dei lettori.**

Questa versione 2.0 rappresenta quindi solo un primo passo per realizzare uno strumento utile, completo e continuamente aggiornato rivolto a tutti. Vuoi aiutarci ad arricchirlo? Scrivici a info@ecosost.it indicando cosa aggiungeresti. Noi di Ecosost faremo di tutto per pubblicare il prima possibile i tuoi suggerimenti ed il tuo nome tra gli autori.

Buona lettura!

Redattori:

Beatrice Verga

Promotori:

[EcoSost](#),

[Legambiente Mondì Possibili](#),

1. COME MANGI?

L'alimentazione è uno degli aspetti principali da considerare quando si parla di sostenibilità quotidiana. Mangiamo più volte al giorno e troppo spesso non ci rendiamo conto di quanto le nostre scelte a tavola influenzino l'ambiente. Bastano davvero pochi accorgimenti quotidiani per consumare in maniera sostenibile, facendo qualcosa di buono per la propria salute e per il pianeta.

Le tue scelte possono fare la differenza e qui ci sono alcuni consigli specifici per riuscirci.

Cosa puoi fare?

- **Acquista prodotti locali e informati sui Gruppi Solidali di Acquisto (GAS).**

In questo modo riuscirai sia a ridurre la catena di trasporti migliorando la qualità dell'ambiente - spesso si parla di trasporti intercontinentali con notevoli emissioni di CO2 - sia a fare qualcosa di buono per la tua salute, ricevendo informazioni chiare su quello che compri direttamente dal produttore e potendo scegliere prevalentemente tra i più gustosi prodotti di stagione.

- **Riduci il consumo di carne.**

Per quale motivo? Prima di tutto perché il ricorso ad allevamenti intensivi molto spesso corrisponde a un mancato rispetto degli animali "ospitati" nelle aziende.

In più gli allevamenti comportano produzioni dedicate alla nutrizione animale che richiedono impiego di terreni, acqua, pesticidi e carburante per i trasporti, fattori che incidono negativamente sull'ambiente. Pensa inoltre che occorrono più di 15.000 litri d'acqua per produrre un chilogrammo di carne di bue. Questa cifra può essere facilmente confrontata con i 1.200 litri d'acqua necessari per produrre un chilogrammo di mais e con i 1.800 litri che invece consentono di produrre un chilogrammo di grano.

- **Fai la spesa in piccole quantità**, così sarai facilitato nel trasporto e potrai evitare di prendere l'auto, ma soprattutto eviterai di lasciar scadere i cibi.

E, ovviamente, **riutilizza il cibo avanzato**.

Come ti aiuta il web?



Last minute sotto casa : con questo portale i negozianti possono mettere in vendita, a prezzi convenienti, la merce fresca in via di scadenza; gli acquirenti, scaricando l'app, possono fare del bene al proprio portafoglio e al pianeta.

Scarica l'app per [IOS](#) e per [Android](#).



FrigOk: quest'app consente di risparmiare sulla spesa alimentare prendendo nota della scadenza di ciascun prodotto.

Perfetta per chi deve destreggiarsi tra mille impegni e ha paura di trovare cattive sorprese in frigorifero.

Scarica l'app per [IOS](#) e per [Android](#).



Ricette al
Contrario!



Ricette al contrario: app perfetta per gli amanti della cucina, perché consente di mettere in tavola delle specialità tenendo conto di quello che si ha in casa in un determinato momento.

Scarica l'app per [IOS](#) e per [Android](#).

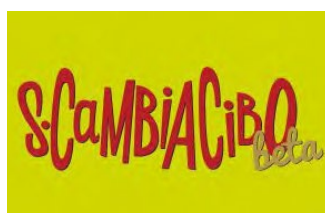


Kalulu: abiti in città e pensi di dover rinunciare ai prodotti a filiera corta? Niente di più sbagliato, visto che esistono siti come Kalulu che ti mette in contatto con produttori della tua zona, dai quali comprare a km 0 in maniera rapida e sicura. Basta lasciare CAP e indirizzo mail per rimanere informato su tutte le novità.



GoodGuide: vuoi sapere se l'alimento che stai comprando ha un buon impatto ambientale o se fa bene alla salute? Per risolvere questi dubbi, fondamentali per l'ambiente e per il tuo organismo, puoi affidarti a GoodGuide.

Scarica l'app per [IOS](#) e per [Android](#).



S-Cambia Cibo: se qualcosa nel tuo frigo o nella tua dispensa sta per scadere o sei certo che non la mangerai, adesso puoi condividerla con gli altri grazie a questa piattaforma. Sì alla condivisione, no agli sprechi!



Quanto risparmi?

Solo riducendo il consumo di carne, una famiglia di 3 persone può **risparmiare fino a 100€ al mese**. Il che vuol dire più di 1.000€ all'anno.

Se invece scegli di comprare dai G.A.S., per alcuni prodotti puoi arrivare da spendere **dal 2 al 7% in meno** rispetto al supermercato.

2. COME TI MUOVI?

Muoversi in città (e non solo) è un'esigenza quotidiana per molti. Per lavoro e per il tempo libero passiamo molto del nostro tempo alla guida dell'auto. Anche in questo caso è necessario pensare alla sostenibilità: considera i gas di scarico della tua automobile e pensa a quanto ti costa ogni anno mantenerla tra bollo, assicurazione e benzina.

Sai che puoi evitare tutti questi costi e risparmiare anche oltre 1.000€ ogni anno? Come? Non ti resta che leggere i nostri consigli per muoverti in maniera attenta all'ambiente e al tuo portafoglio.

Cosa puoi fare?

- Se abiti in una grande città, utilizza i servizi di **car sharing**. Nei grandi centri urbani sono ormai tantissime le iniziative di questo tipo, che potrebbero anche portarti a scegliere di vendere l'auto di proprietà.
- **Vai in bicicletta:** molte persone evitano di andare in bicicletta per paura dei furti o perché pensano che in città non sia abbastanza sicuro. Niente di più sbagliato! Grazie ai servizi di **bike sharing**, e alla possibilità d'informarsi online sui percorsi ciclabili urbani, è davvero un gioco da ragazzi saltare in sella anche in città.
- **Condividi l'auto per gli spostamenti di lungo raggio**, risparmiando benzina e facendo qualcosa di buono per l'ambiente. Per gli spostamenti giornalieri organizzati insieme ai colleghi, cerca nella tua azienda il mobility manager. E per i più piccini informati sul nome del mobility manager scolastico.
- **Prendi il treno, l'autobus o il tram:** se lavori a poche decine di chilometri dal luogo in cui abiti, scegli di prendere i mezzi pubblici piuttosto che metterti in auto. Farai qualcosa di buono per l'ambiente - diminuendo le emissioni di CO2 - e per te stesso: niente stress per traffico e parcheggio e tanto tempo in più per leggere e ascoltare la tua musica preferita.



BlaBlaCar: vuoi risparmiare sui costi della benzina e condividere la tua auto con altre persone? BlaBlacar è l'app perfetta per te. Puoi fare qualcosa di buono per l'ambiente, risparmiare soldi e conoscere nuove persone interessanti.

Scarica l'app per [IOS](#) e per [Android](#).



Car2go: è l'app gratuita dedicata al servizio di car sharing diffuso in tutta Italia, che permette di spostarsi in maniera sostenibile in giro per alcune delle più importanti città del Paese.

Scarica l'app per [IOS](#) e per [Android](#).



FlixBus: l'ultima tendenza dal punto di vista degli spostamenti sostenibili su lungo raggio sono i viaggi in autobus.

Grazie a FlixBus con pochi euro hai la possibilità di raggiungere alcune delle più belle città d'Italia e d'Europa.

Scarica l'app per [IOS](#) e per [Android](#).



Carpooling.it: il carpooling è un'ottima modalità per socializzare e per fare qualcosa di buono per l'ambiente. Non ci credi?

Questa app ti permette di conoscere nuovi amici riducendo l'impatto ambientale dei tuoi spostamenti.



WeCity: sai che ogni volta che condividi l'auto, usi i mezzi pubblici, vai in bici o cammini, puoi accumulare crediti e scambiarli con sconti e premi? Con questa app puoi!

Scarica l'app per [IOS](#) e per [Android](#).



Parkopedia: se proprio non puoi abbandonare l'auto, puoi provare almeno a risparmiare tempo, denaro ed emissioni di CO2 cercando parcheggio.

Ti aiuta questa app ambiziosa che cataloga tutti i parcheggi esistenti.

Scarica l'app per [IOS](#) e per [Android](#).



Bike to School: con l'aiuto di volontari e grazie a percorsi prestabiliti, puoi accompagnare i tuoi bambini a scuola in bici, lasciando a casa auto e stress!

Scarica l'app per [Android](#) o utilizza la [piattaforma](#).



Quanto risparmi?

Eliminando le spese di assicurazione, bollo e benzina relative a un'automobile di media cilindrata – e pensa che in una famiglia ce ne sono spesso 2 – si può arrivare a risparmiare in media fino a **1.000€ all'anno**.

3. COME TRATTI I RIFIUTI?

Il trattamento quotidiano dei rifiuti è uno degli aspetti più critici quando si parla di sostenibilità quotidiana. Le stime europee parlano di circa 500 kg di rifiuti prodotti ogni anno da ogni singolo cittadino dell'Unione. Si tratta di un volume enorme, che facciamo fatica a immaginare ogni volta che usciamo a buttare il sacchetto della spazzatura, oppure quando ci fermiamo davanti a un cestino per strada per buttare una carta.

Un modo per ridurre queste quantità esiste. Anzi ne esistono diversi che possono essere messi in pratica ogni giorno, anche divertendosi!

Cosa puoi fare?

- Fai la **raccolta differenziata** con attenzione, attenendoti alle regole del tuo Comune di residenza. Inizia subito anche se nel tuo quartiere non è diventato ancora obbligatorio.
- Informati su come smaltire l'**olio esausto**, uno degli agenti più inquinanti che ci siano. Coinvolgi il tuo condominio nella raccolta e diventerai promotore di un'iniziativa che moltiplicherà gli effetti benefici e sensibilizzerà più famiglie.
- Non buttare i **vestiti** che non utilizzi più: i tuoi abiti possono essere utili ad altri, informati sulle associazioni più vicine a te che si occupano di fornire capi di vestiario a chi e ha bisogno. E ricorda che molti punti vendita (come H&M ed Oviessse ad esempio) raccolgono gli abiti usati in cambio di buoni sconti!
- Fai attenzione agli **imballaggi** dei prodotti commerciali: sono tra gli elementi che più contribuiscono ad aumentare il volume dei rifiuti, in Italia e nel mondo. Inserisci la valutazione sull'imballaggio nei tuoi parametri di scelta, oppure rivolgiti ai negozi che vendono prodotti alimentari sfusi.
- Ripensa allo smaltimento dei **rifiuti ingombranti**. Oltre alle Isole ecologiche e alle discariche, stanno nascendo sempre più luoghi alternativi dove poter scambiare i tuoi oggetti e addirittura guadagnare. In questo modo potrai non solo risparmiare sui costi di trasporto, ma anche ricavarne un profitto.



Dizionario dei Rifiuti
Il primo. L'originale.

Dizionario dei Rifiuti: hai problemi a destreggiarti con la raccolta differenziata nel tuo Comune? La soluzione è questa app che ti aiuta a rispondere a tutte le domande su dove e quando gettare determinate tipologie di rifiuti.

Scarica l'app per [IOS](#) e per [Android](#).



Il Rifiutologo: app ufficiale del gruppo Hera, consente di ricavare informazioni utili su dove buttare rifiuti di ogni tipo, anche quelli ingombranti.

Scarica l'app per [IOS](#) e per [Android](#).



Ecolamp: cerchi un aiuto per il corretto recupero e smaltimento dei rifiuti di illuminazione?

Ecolamp è la risposta per trovare le isole ecologiche più vicine a te.

Scarica l'app per [IOS](#) e per [Android](#).



PULIamo: app dedicata ai cittadini utenti dei servizi AMSA, ASPEM e APRICA, consente di destreggiarsi alla perfezione nelle regole d'igiene urbana.

Scarica l'app per [IOS](#) e per [Android](#).



Reoose: non buttare via gli oggetti che non utilizzi più, ma impegnati a dare loro una nuova vita grazie al baratto. Reoose ti consente di barattare gli oggetti che non utilizzi più, che vengono valutati anche in base al loro impatto sull'ambiente.



Zero Relativo: si tratta di una delle più grandi community di baratto online, dedicata ad ogni tipologia di oggetto, dall'arredamento all'abbigliamento fino ai libri.



Mercatino dell'usato: con 200 negozi che operano in 18 regioni e 60 province, consente al proprietario di un bene usato di metterlo in vendita senza disfarsene, rimanendone proprietario fino a vendita avvenuta. Al negozio che espone consente di guadagnare una provvigione a transazione conclusa. Con questo sistema i beni usati, destinati altrimenti a diventare rifiuti, generano valore economico, risparmio di risorse e significativi vantaggi ambientali.



Te lo regalo se vieni a prenderlo: è il nome di una serie di gruppi chiusi su Facebook - devi fare la richiesta d'iscrizione - che hanno lo scopo di dare una nuova vita alle cose che non si utilizzano più, grazie alla possibilità di regalarle a chi è pronto ad usarle. Come trovarli? Semplice: digita nella barra di ricerca Facebook **te lo regalo se vieni a prenderlo** seguito dal nome della tua Regione.



Quanto risparmi?

Trattando in maniera più consapevole i rifiuti e gli oggetti che non utilizzi più, il risparmio può arrivare mediamente anche a **500€ all'anno**. E potrai dare una mano importante all'ambiente, riducendo in maniera consistente le emissioni di CO₂: secondo uno studio di SDA Bocconi, se la sola raccolta dell'umido fosse estesa a tutte le città italiane,

4. Come lavi e pulisci?

Quando laviamo i vestiti e puliamo casa dovremmo tornare con il pensiero ai tempi delle nonne, quando non si parlava dell'attuale tripudio di detersivi, spray, disinfettanti e candeggine, sostanze che sono sia inquinanti per l'ambiente, sia dannose per il nostro organismo (poco salutari sia se respirate sia se vengono a contatto con l'epidermide).

Pulire casa in maniera sostenibile è facile. Come si fa? Basta tenere a mente alcuni consigli pratici e semplici.

Cosa puoi fare?

- **Compra i detersivi alla spina:** in questo modo eviterai di disperdere plastica nell'ambiente ed evita di comprare diversi tipi di detersivi a seconda delle tipologie di capi, frutto solo di mere trovate commerciali.
- **Riduci l'utilizzo della lavatrice:** alcuni capi, se passati con il sapone di Marsiglia e lasciati in ammollo per 2/3 ore, possono venire perfettamente puliti. Risparmierai sui detersivi e sul consumo energetico!
- **Scegli prodotti naturali tra cui l'aceto, il limone ed il sale per le pulizie quotidiane:** il web è pieno di consigli su come utilizzare questi prodotti che abbiamo in casa per le pulizie domestiche.
- **microorganismi rappresentano una valida alternativa:** parliamo di prodotti naturali realizzati utilizzando dei microrganismi - soprattutto probiotici - naturalmente presenti nel terreno e nell'intestino umano. Il loro utilizzo è iniziato in Giappone, grazie a una ricerca dedicata alle alternative ai pesticidi. Ad oggi sono impiegati per la cura della salute, della pulizia della casa, fino alla cosmesi e all'alimentazione.



Washapp: vuoi conoscere la temperatura ideale del lavaggio in base ai capi che metti in lavatrice? C'è Washapp, l'app che permette di risolvere uno dei problemi più importanti per le casalinghe attente all'ambiente.

Scarica l'app per [IOS](#) e per [Android](#).



DetersiviBiologici.it: questo sito - con shop dedicato - è una risorsa molto completa per prendersi cura della casa in maniera sostenibile, con trucchi utili per la lavatrice o per liberarsi da formiche e altri insetti, sempre rispettando l'ambiente.

Puliti e felici: altra risorsa web tanto utile quanto celebre, è un punto di riferimento per chi vuole trovare soluzioni economiche e sostenibili per pulire al meglio la casa, con un occhio anche alla sicurezza dei più piccoli.



Bioutiful: anche i detergenti che usiamo per la pulizia della persona possono essere inquinanti e, soprattutto, dannosi alla pelle. Questa app ci aiuta, grazie alla fotocamera del nostro dispositivo mobile, a leggere facilmente i codici a barre dei prodotti e risalire ai rispettivi INCI.

Scarica l'app per [IOS](#) e per [Android](#).



Quanto risparmi?

Acquistare un buon prodotto ecobiologico vuol dire, oltre a una migliore riuscita, anche una maggiore durata nel tempo, e quindi meno spesa: il risparmio per una famiglia può arrivare **fino a 200€ all'anno**. Se a questo riesci ad abbinare qualche vecchio rimedio casalingo e a limitare l'uso della lavatrice alle sole necessità, la tua famiglia potrà riuscire a risparmiare il doppio, **fino a 400€ all'anno**.

5. COME UTILIZZI L'ACQUA?

L'acqua è una delle risorse più preziose che abbiamo a disposizione e, purtroppo, troppo spesso non ci rendiamo conto di quanta ne sprechiamo. Dalla doccia all'irrigazione dei fiori, ogni giorno utilizziamo una quantità d'acqua a volte eccessiva: si calcola che per una famiglia media europea il consumo complessivo sia pari a 165 litri quotidiani.

Come evitare questa situazione? Prima di tutto facendo attenzione e pensando che ogni singolo gesto è un segno di responsabilità verso il benessere collettivo.

Poi, come sempre, basta seguire qualche piccolo consiglio pratico.

Cosa puoi fare?

- L'acqua che bevi è importante ed oggi è possibile ottenere una buona acqua anche attraverso metodi semplici e naturali, come ad esempio **l'installazione di filtri** sotto il rubinetto che possono essere sostituiti anche una volta l'anno. Questo ci permette di ridurre notevolmente i costi e di ridurre la plastica che buttiamo. In alternativa, in molti comuni è possibile **riempire le bottiglie d'acqua in apposite colonnine**.
- Prima di uscire di casa assicurati che **tutti i rubinetti siano completamente chiusi**. È incredibile quanto questo singolo gesto possa fare la differenza nel contenimento degli sprechi idrici.
- Evita di scaricare lo **sciacquone** se hai buttato solo della carta igienica, ma soprattutto **non buttare nel wc mozziconi di sigarette o pezzi di carta non biodegradabile** (per esempio i fazzoletti). Per farli defluire servono fino a 7 litri d'acqua ogni volta!
- **Chiudi l'acqua del lavandino** quando ti spazzoli i denti o fai altre azioni che richiedono tempo, come la barba. Lo stesso vale per il lavaggio delle verdure: riempi il lavandino, versa un cucchiaino di bicarbonato e lascia riposare il tutto per 10/15 minuti prima di servire in tavola.



H2O Tracker: serve più acqua per una doccia o per lavare l'auto? H2O Tracker è la soluzione perfetta per rispondere a questa e a molte altre domande sull'utilizzo consapevole di acqua.

Scarica l'app per [IOS](#) e per [Android](#).



Save H2O: se la sostenibilità è divertente, SaveH2O è l'app che lo dimostra. Ogni giorno aiuta a non sprecare acqua proponendo quiz e giochi che indicano anche quanti soldi si possono risparmiare.

Scarica l'app per [IOS](#).



Fontanelle.org: grazie a un approccio partecipativo, consente di geolocalizzare le fontanelle di acqua pubblica più vicine, viste anche come patrimonio culturale e artistico da salvaguardare.

Scarica l'app per [Android](#).



Quanto risparmi?

Anche dare maggior valore al bene prezioso dell'acqua può farti risparmiare!
Fa' attenzione ai consumi d'acqua domestici e cerca di limitare il numero di bottiglie di plastica: puoi risparmiare anche **più di 200€ ogni anno**.

6. FAI ATTENZIONE ALL'ENERGIA ELETTRICA?

Si sa che il risparmio di corrente elettrica in casa può cambiare in maniera consistente l'impatto sull'ambiente, oltre a contribuire al miglioramento del bilancio familiare.

Fai abbastanza attenzione all'efficientamento energetico della tua abitazione?

Rispondere a questa domanda è fondamentale se si punta ad avere uno spazio abitativo rispettoso dell'ambiente e, soprattutto, a risparmiare anche diverse centinaia di euro in un anno.

Migliorare l'efficienza energetica della casa è questione di scelte importanti, che possono essere messe in atto contattando un esperto e facendosi consigliare da chi ha le giuste competenze professionali.

Nel frattempo, puoi anticipare i tempi leggendo questi consigli che abbiamo selezionato per te.

Cosa puoi fare?

- Prima di tutto fai una **mappatura dei tuoi elettrodomestici** e cerca di individuare quelli più vecchi che ti portano a consumare molta energia (un esempio classico sono i vecchi scaldabagni). Per aiutarti in questo processo, ci sono in commercio delle **prese con dei misuratori** che puoi applicare ad ogni elettrodomestico e che ti indicheranno il consumo specifico.
- Quando devi comprare un **nuovo elettrodomestico**, cerca di scegliere quelli di nuova generazione e che ti garantiscono un'efficienza molto alta. Di solito trovi nelle schede tecniche queste indicazioni contrassegnate con una A e dei +.
- Rappresenta la base del risparmio energetico, ed è bene ribadirlo: installa **lampadine a LED** in tutta la casa! È incredibile il risparmio in termini di consumo che avrai ogni mese in bolletta!
- **Evita, quando non la utilizzi, di tenere la lavatrice attaccata alla corrente** ed imposta il **computer sulla modalità "risparmio energetico"**. Non utilizzare la lavatrice a pieno carico e per i capi bianchi scegli detersivi che vanno bene anche per il lavaggio a freddo.
- Se possibile, scegli forniture di energia elettrica che ti garantiscono in tutto o in parte il rispetto per l'ambiente attraverso la produzione da fonti rinnovabili o l'acquisto di titoli che ne compensano l'impatto.

Come ti aiuta il web?



Energy Consumption Analyzer: grazie a quest'app avrai modo di tenere sotto controllo con estrema facilità i consumi dei tuoi contatori domestici.

Scarica l'app per [Android](#).



Energy Tracker: un'app per avere le idee chiare sui propri consumi quotidiani e per impegnarsi a modificarli.

Scarica l'app per [IOS](#).



Sos Tariffe: questo portale è una delle risorse più complete per chi vuole risparmiare energia a livello domestico e rimanere sempre aggiornato sulle offerte più convenienti dei gestori.



Casa di Domani: frutto di un'idea dell'Unione Nazionale Consumatori, consente di tenere sotto controllo tutto quello che riguarda l'efficientamento energetico dell'appartamento e di evitare gli sprechi in caso di lavori di ristrutturazione.

Scarica l'app per [IOS](#) e per [Android](#).



Energy Class Tester: questa app consente di avere informazioni sulla classe energetica della propria abitazione (basta inserire l'indirizzo).

Scarica l'app per [IOS](#).



Live Green: è l'app di Estra e Legambiente dedicata a chi vuole tenere sotto controllo l'impatto energetico delle sue azioni quotidiane.

Scarica l'app per [IOS](#).



Quanto risparmi?

Facendo attenzione ai consumi di corrente elettrica puoi risparmiare dai **500 ai 1000€ ogni anno**, soprattutto se hai una famiglia numerosa e molti elettrodomestici in casa.

7. Fai attenzione ai consumi di gas

Il gas, come l'energia elettrica, è ormai utilizzato in cucina e per i riscaldamenti. Ma come si può ridurre il consumo e risparmiare? Anche in questo caso basta aguzzare l'ingegno e darsi da fare ogni giorno per coccolare un po' il portafoglio e per fare qualcosa di buono per l'ambiente.

Il gas che sprechiamo è davvero tanto e bastano piccoli gesti di responsabilità quotidiana per cambiare le cose. Noi ne abbiamo selezionati alcuni per te.

Cosa puoi fare?

- Prova a capire **quanto la tua casa è isolata e se le finestre o i balconi hanno fessure che disperdano il calore**. Con piccoli accorgimenti potrai risparmiare sul costo dei riscaldamenti ed avere un ambiente più confortevole installando serramenti a chiusura ermetica (puoi usufruire delle agevolazioni legate all'ecobonus scaricando il 65% della spesa effettuata).
- Installa i **pannelli radianti** e sostituisci i **tradizionali caloriferi**, che funzionano con acqua a 50/60°C contro i 35 circa dei pannelli a pavimento.
- Fai eseguire un **controllo termico del tuo appartamento** per individuare eventuali fonti d'infiltrazione.
- **Quando cucini** colloca le padelle su fornelli adatti al loro diametro, onde evitare di sprecare inutilmente gas. Quando prepari la pasta, in attesa che bolla l'acqua, sistema un coperchio sopra la padella e spegni qualche minuto prima che termini la cottura per sfruttare il calore residuo.
- Imposta il tuo impianto di riscaldamento a una **temperatura inferiore ai 22°C**.
- Anche in questo caso, se possibile, scegli forniture di gas che ti garantiscono in tutto o in parte il rispetto per l'ambiente attraverso la produzione da fonti rinnovabili o l'acquisto di titoli che ne compensano l'impatto.
- E non dimenticare gli **ecoincentivi**! Grazie alle proroghe della nuova Legge di Stabilità, hai la possibilità di detrarre dall'Irpef il 65% delle spese effettuate per migliorare l'efficienza energetica della tua abitazione. Ricorda che valgono anche per gli interventi d'installazione d'impianti per controllare da remoto il sistema di riscaldamento.

Come ti aiuta il web?



Tado°: hai mai pensato a quanto possa essere utile un'app in grado di connettersi al tuo sistema di climatizzazione domestica per cambiarne le impostazioni, permettendoti di risparmiare? Provala!

Scarica l'app per [IOS](#) e per [Android](#).



Quanto risparmi?

Piccoli gesti quotidiani possono fare molto bene al portafogli, la bolletta del gas in particolare potrà scendere del 50% fino a farti risparmiare in media **600€ ogni anno**.

8. COSA FAI NEL TEMPO LIBERO?

Durante il tempo libero hai la possibilità di prenderti cura dell'ambiente? Beh, dovresti provare! Proprio quando hai la mente libera da preoccupazioni hai più possibilità di fare attenzione alle azioni che compi e al loro impatto ambientale.

Qui trovi qualche consiglio pratico specifico che può aiutarti ad avvicinarti meglio al tempo libero sostenibile.

Cosa puoi fare?

- Quando viaggi scegli **strutture che rispettano l'ambiente** e chiedi cambi di lenzuola ed asciugamani solo se necessari. Inoltre ricordati di spegnere le luci e chiudere il riscaldamento quando lasci la tua camera.
- Quando decidi di andare fuori con gli amici per **una cena, un pranzo oppure un aperitivo** puoi scegliere di farlo nel rispetto dell'ambiente. Questo ti permette di avere due benefici: le cose che mangerai saranno sicuramente più salutari (km0, biologiche, etc) e nello stesso tempo avrai contribuito a supportare queste nuove aziende ed iniziative ecosostenibili.
- Quando decidi di andare a fare un giro **di shopping**, magari per comprare un regalo per un amico o un parente, scegli di acquistare dai piccoli artigiani e dai negozi di quartiere.

Come ti aiuta il web?



EcoSost: dal bike sharing per scoprire le strade di una nuova città, al ristorante perfetto per una cena romantica in vacanza, alla bottega artigiana: su EcoSost puoi trovare tutto questo e molto altro per la tua vita quotidiana ed il tuo tempo libero geolocalizzando le aziende e le iniziative green intorno a te.



Ecobnb: Ecobnb è la soluzione perfetta per dare una svolta al tuo modo di viaggiare, geolocalizzando gli agriturismi e gli alberghi green in tutta Italia, senza perdere di vista le migliori offerte speciali.



Più Turismo: chi vuole progettare una vacanza totalmente sostenibile ed è alla ricerca di una struttura a basso impatto ambientale, ha davvero tanti riferimenti online per trovare soluzioni valide. Uno dei più utili è senza dubbio Più Turismo, un portale pieno d'interessanti consigli su hotel, agriturismi e b&b sostenibili in giro per l'Italia!



Quanto risparmi?

L'attenzione e la consapevolezza delle nostre scelte per il tempo libero determina un risparmio molto variabile, in funzione della tipologia di attività svolta. Mediamente possiamo considerare un risparmio di **circa 250€ l'anno**.

9. DIGITALIZZA E RISPARMIA

La tecnologia ha cambiato radicalmente le nostre vite. Pensa alla tanta carta che puoi risparmiare grazie alle numerose app che consentono di gestire in poco tempo le finanze domestiche, i documenti lavorativi, l'organizzazione degli impegni.

Il tuo smartphone e il tuo tablet possono contribuire a salvaguardare sia l'ambiente sia il tuo portafoglio. Ecco qualche semplice consiglio.

Cosa puoi fare?

- **Crea la tua PEC:** con la posta elettronica certificata, che costa meno di 10€ all'anno e che ti consente d'inviare corrispondenza che ha lo stesso valore di una raccomandata, hai la possibilità di ridurre in maniera consistente il volume dei rifiuti cartacei ed il costo di spedizione.
- **Utilizza l'home banking:** gestisci online tutto quello che riguarda le tue finanze e magari scarica anche l'app della banca (quasi tutti gli istituti di credito ne hanno una) per avere a portata di mano lo stato del tuo conto ovunque tu vada.
- **Utilizza il Cloud:** grazie al cloud puoi dire addio ai pesantissimi faldoni di documenti che magari affollano ancora gli scaffali della tua libreria!
- Usa le **App Agenda** nel tuo smartphone per segnare gli impegni e metti in soffitta le agende e rubriche cartacee.

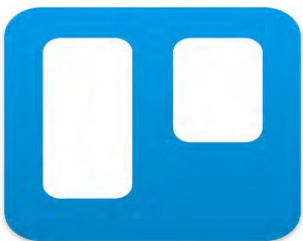
Come ti aiuta il web?



Google Drive

Google Drive: servizio di cloud gratuito che consente di archiviare documenti e di gestirli in team.

Scarica l'app per [IOS](#) e per [Android](#).



Trello: risorsa ottima soprattutto per l'organizzazione visiva, ti consente di gestire i tuoi impegni quotidiani raggruppandoli in card con testo e immagini.

Scarica l'app per [IOS](#) e per [Android](#).



Quanto risparmi?

Digitalizzare i tuoi documenti ti permetterà di risparmiare anche **fino a 300€ ogni anno** e di guadagnare in qualità di vita: pensa alla tranquillità di avere, grazie al cloud, tutti i documenti di lavoro a portata di clic, con la possibilità di utilizzarli ovunque tu sia!

10. PASSAPAROLA!

L'ultimo consiglio che possiamo darti per rendere la tua vita sostenibile consiste nel... passare parola!

In che modo?

Condividendo le tue azioni sostenibili sui social, lasciando recensioni alle app che ti abbiamo consigliato, raccomandando ai tuoi amici il piccolo commerciante di quartiere dal quale ti sei trovato bene.

Basta davvero poco per rendere la tua vita EcoSostenibile! Una volta che avrai cominciato, ti renderai conto di quanto è facile fare qualcosa di buono per l'ambiente e per il tuo portafoglio.

Di seguito ti segnaliamo i principali siti nazionali che parlano di ambiente e che potresti sia seguire tramite i social che attraverso le loro newsletter.

Tieniti informato su cosa succede intorno a te e su come puoi costantemente migliorare la tua vita e l'ambiente.

- [GreenNews](#)
- [Legambiente](#)
- [Lifegate](#)
- [DailyGreen](#)
- [GreenMe](#)
- [Greenbiz](#)
- [Ambiente Quotidiano](#)
- [Rinnovabili](#)
- [GreenReport](#)
- [Fa' la cosa giusta](#)
- [Ecomondo](#)
- [IlSole24Ore/ambiente](#)
- [Focus.it/ambiente](#)
- [CorrieredellaSera/ambiente](#)
- [Huffingtonpost/ambiente](#)
- [Ansa/ambiente](#)

In questo caso non c'è un risparmio diretto, ma diffondere le buone pratiche renderà maggiormente conveniente per le aziende ecosostenibili le loro produzioni e, di conseguenza, i costi dei prodotti e dei servizi potranno ridursi, facendo così beneficiare tutti i consumatori.

**“Non ereditiamo la terra dai nostri avi; la prendiamo a prestito dai nostri figli.
Nostro è il dovere di restituirgliela”**

(proverbio indiano)

L'obiettivo di questo e-book è solo quello di iniziare un lungo percorso con tutti Voi, persone ed aziende che credono nella sostenibilità. Per questo vi chiediamo di partecipare, segnalandoci idee, aziende ed app che ci aiutano a migliorare ogni aspetto della nostra vita.

Il vostro nome sarà inserito tra i redattori!

Scriveteci a: info@ecosost.it indicando in oggetto “ecoBook”.

:ECOSOST

VIVERE SOSTENIBILE



Trovaci su: <http://www.ecosost.it/blog>

