

# SOSTENIBILITÀ

La forza è nelle piccole scelte di  
ogni giorno



# Non ci sono regole da seguire, credimi!

Il primo passo è **iniziare!**

E adesso mi dirai: “ok, ma da dove?”.

La domanda è più che giusta ma non c'è una risposta che vada bene per tutti.

Dipende da quale tipo di

**cambiamento è più facile e sostenibile per te.**



Essere sostenibili non significa essere perfetti ma significa fare il meglio che possiamo **per noi stessi e per il mondo che ci circonda.**

Potrebbe capitarti di sentirti sopraffatto/a o scoraggiato/a paragonandoti ad un'altra persona ma non dobbiamo imitare nessuno e, ci tengo a sottolinearlo, **se facciamo qualcosa che non è nelle nostre corde finiremo per abbandonare il percorso.**



**La sostenibilità deve  
essere sostenibile anche  
per noi per poterla  
mettere in pratica** e tutto  
dipende dalla nostra  
vita, dai nostri impegni,  
dal nostro tempo, dalle  
nostre attitudini, dalle  
persone con cui  
viviamo.

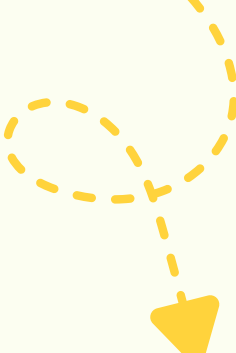
Per questo motivo il  
nostro percorso sarà  
diverso da quello di  
un'altra persona.

# IL COMPROMESSO È LA CHIAVE








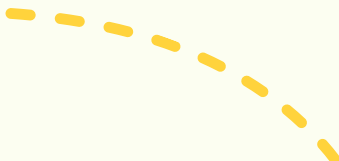
Partendo dalla consapevolezza che essere 100% sostenibili non è possibile, **il compromesso è la chiave per vivere la sostenibilità in modo semplice ed equilibrato.**

In molte occasioni ho lottato con me stessa cercando la **“perfetta” sostenibilità** e sentendomi spesso in colpa. Poi ho capito che non era questo l’approccio giusto.



Ti racconto da  
dove sono  
partita.

**LE MIE PRIME  
AZIONI SOSTENIBILI**

-  Cosmetici bio, vegan e crueltyfree
  -  Ho smesso di mangiare carne e pesce
  -  Ho ridotto gli imballaggi in plastica
  -  Frutta e verdura di stagione (salvo rari casi)
  -  Ho iniziato ad usare la borraccia
- 

Ad oggi metto ancora  
in pratica le azioni  
sostenibili con cui ho  
iniziato il mio  
percorso.

Ne ho però abbandonate altre  
che non erano sostenibili per  
me e che comunque non facevo  
con piacere.



Recentemente  
ho smesso di  
utilizzare le  
erbe tintorie  
perchè  
richiedono  
molto tempo e  
non ero mai  
soddisfatta del  
risultato.

**Il mio compromesso?  
Cercare una tinta che fosse il più  
naturale possibile.**

Questa è solo una  
piccolissima parte di  
azioni sostenibili che  
possiamo mettere in  
pratica.

**La sostenibilità è un  
argomento talmente vasto!**

Riguarda tutto: l'ambito  
alimentare, cosmetico, tessile,  
sociale, ambientale.

Una tematica potrebbe starti  
più a cuore rispetto ad un'altra  
e potrebbe essere più facile  
iniziare o portare avanti un  
percorso sostenibile.

**E se la rendi  
un'abitudine non  
sarà un peso.**

# Da dove iniziare?

All'inizio di questo ebook ti ho detto che non ci sono regole da seguire però qualche consiglio molto semplice te lo voglio dare.

## INIZIA DA QUI

- Prima regola: informarsi
- Acquista meno e meglio.  
**Spesso un altro paio di jeans non ci serve!**
- Utilizza ciò che hai già e valuta sempre se puoi riparare prima di buttare.
- Accetta fin dall'inizio di essere imperfettamente sostenibile :)

E se invece hai  
già iniziato il tuo  
percorso?



**Sei sulla strada giusta** e ricorda  
che ogni giorno è una scoperta  
ed è sempre possibile ricevere  
buoni spunti.

Tempo fa mi è capitato il video  
di una ragazza che suggeriva di  
utilizzare l'acqua  
dell'asciugatrice per lavare i  
pavimenti.

**Un'idea semplice per ridurre lo  
spreco d'acqua, eppure non mi è  
mai venuta in mente!**

Grazie a quel video adesso la  
riutilizzo.

Sostenibilità non  
significa  
rinunciare a  
qualcosa ma  
scegliere  
consapevolmente  
a cosa dare  
valore.

Scegliere meglio  
e lasciare andare  
il superfluo.

A presto,

*Giada*



