

## I 5 CONSIGLI DI GRUPPO CAP PER UNO SPORT SOSTENIBILE

Ogni giorno gli sprechi d'acqua pro capite in Italia sono veramente alti: se ne consumano ben 241 litri, più che in ogni altra nazione europea. Un problema, quello degli sprechi dell'"oro blu", che va di pari passo con le problematiche ambientali che uno stile di vita sostenibile aiuta a ridurre.

Portare alti i migliori valori sportivi non può prescindere dall'essere cittadini attenti e consapevoli: per questo motivo Gruppo CAP ha stilato 5 consigli utili per rispettare l'ambiente in modo semplice.

### ***1. Sei assetato dopo l'ultimo allenamento? Scegli l'acqua del rubinetto!***

L'acqua del rubinetto è buona e sostenibile: preferendola all'acqua in bottiglia riduci l'utilizzo di plastica monouso e risparmi anche economicamente.

### ***2. A casa e dopo gli allenamenti, viva la doccia!***

Meglio la doccia: si possono ridurre i consumi fino a 1.200 litri di acqua all'anno, mentre la vasca comporta un utilizzo di "oro blu" quattro volte superiore. Se inoltre cerchi di non passare troppo tempo sotto il getto dell'acqua, e di chiuderlo mentre ti insaponi, darai davvero una mano all'ambiente.

### ***3. Il sorriso della vittoria***

Ogni trofeo porta con sé sorrisi a trentadue denti, perciò è importante farsi trovare preparati a mostrare un sorriso smagliante. Quando li lavi, però, ricorda di aprire il rubinetto solo per sciacquarli. Adottando questo accorgimento sia davanti al lavandino che sotto la doccia è possibile risparmiare fino a 6.000 litri di acqua all'anno.

### ***4. Tenersi in forma con frutta e verdura***

Quando lavi frutta e verdura non farlo sotto il getto dell'acqua, ma usa una bacinella: in questo modo eviti lo spreco di migliaia di litri di acqua potabile all'anno. Un'ottima pratica per gli sportivi che, come te, vogliono restare in forma mangiando in modo sano!

### ***5. Vai agli allenamenti? Preferisci la bicicletta o una camminata a macchina e motorino***

Ridurrai così le fonti di inquinamento, trasformando gli spostamenti in occasioni perfette per iniziare e concludere in modo green il tuo allenamento!