

עצות לקיץ בריא ומקיים



מזון בריא

העדיפו פירות קרים או גלידה בהכנה ביתית. המעיטו בחטיפים. שתו מים בכלי רב פעמי וללא קשיות. צאו לאכול באחת המסעדות בעלות "תו עירוני ירוק לעסקים".



מחוץ למסך

צאו ברגל או באופניים לים, לאתרי טבע עירוני, לגינות הציבוריות, לגינות הקהילתיות ולפארקים.



בוא אלינו אלינו לים

לראשונה, כל חופי תל-אביב-יפו זכו באות **הדגל הכחול!** הביאו מהבית כלים רב-פעמיים והימנעו מהשלכת בדלי סיגריות ומוצרי פלסטיק בחוף.

חסכו במים

השקו את האדניות עם מי המזגנים. השתמשו במי האמבטיה לשטיפת הבית. ממלאים ברכה לילדים? השתמשו במים להשקיית גינת הבניין.



חסכו בחשמל

התקינו מאוורר תקרה, שימו טיימר למזגן, נקו את הפילטרים וסגרו היטב חלונות ודלתות בבית. אם יש לכם דוד שמש, אין צורך להדליק דוד חשמל בחודשי הקיץ.



קיץ
שמח
ומקיים