

PORTA LA NATURA allà on ets

Vius allunyat del medi natural?
Que això no t'impedeixi naturalitzar-te!

Aquí tens algunes opcions salvatges per als més urbanites:

1.

DECORA LES ESTANCES AMB
PLANTES ORNAMENTALS O
AROMÀTIQUES. D'INTERIOR O
D'EXTERIOR. PINTARAN DE
VERD L'ESPAI I T'AJUDARAN
A GUANYAR SALUT

2.

CULTIVA EL TEU HORT I,
SI NO TENS ESPAI,
PREGUNTA SI HI HA HORTS
URBANS AL TEU POBLE
O CIUTAT

3.

TASTA ALIMENTS
NATURALMENT
CULTIVATS, DE
PROXIMITAT I DE
TEMPORADA

4.

AIXECA LA VISTA DE LES PANTALLES I
ENFOCA AL CEL. DE DIA, OBSERVA LES
FORMES DELS NÚVOLS I ELS OCELLS
QUE HI VOLEIEN. DE NIT, AGAFA UN
MAPA CELESTE I PROVA
D'IDENTIFICAR-HI ESTRELLES,
CONSTEL·LACIONS, PLANETES O
SATÈL·LITS, ASTEROIDES...

5.

BANYA'T AMB AIRE! BUSCA UN
INDRET EL MÉS LLUNY POSSIBLE
DE L'ASFALT I LA CONTAMINACIÓ
OCASIONADA PELS VEHICLES I...
FES-TE UN BANY D'AIRE

**CIUTATS MÉS VERDES,
PERSONES MÉS SANES I FELICES**



**COM ES PREN,
UN BANY D'AIRE?**

