

Cuidemos de nosotros Salvando al planeta...



- 🌍 **Consume menos carne, incrementa los vegetales y las frutas.**
- 🌍 **Toma líquidos en vasos de vidrio, usa termos, evita envases desechables.**
- 🌍 **Duerme 8 horas al día, apaga tu celular por la noche, si no, evita tenerlo cerca de la cama.**
- 🌍 **Haz ejercicio, camina o utiliza la bicicleta en lugar del auto.**
- 🌍 **Mejora tu ambiente sembrando:**
 - 🌱 **Arboles frutales de la región.**
 - 🌱 **Plantas como el romero, ruda, lavanda, mastuerzo, etc.**
- 🌍 **Realiza composta con tu basura orgánica y siémbrela, si no tienes un lugar propio, en un camellón, en un parque al pie de un árbol o una planta.**

