

# 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.



קיץ שמח ומקיים



## 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.