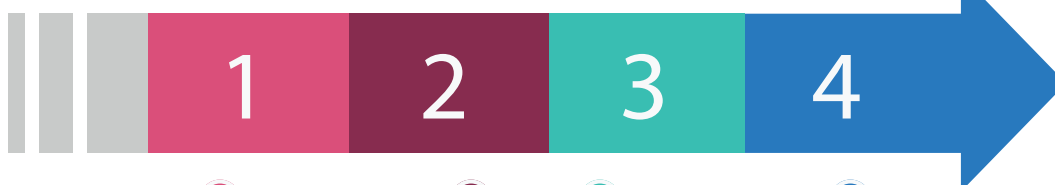




# CARDIO RETOS



## AHORRA EL AGUA

- Bañarse en 5 minutos
- Cerrar el grifo del agua cuando no se esté utilizando
- Usar termo o vaso para el agua
- Jalar la cadena del inodoro únicamente si es necesario

## REDUCE EL USO DE PAPEL

- Fomentar el uso del correo electrónico para comunicaciones internas y externas
- Revisar errores de ortografía, márgenes, etc., antes de imprimir
- Imprimir por ambas caras de la hoja
- Recupera las hojas sin usar de cuadernos viejos

## DISMINUYE EL USO DE ENERGÍA

- Apagar el computador y la luz que no esté usando
- Cambiar los bombillos incandescentes por los ahorradores
- Usar pilas recargables
- Desconectar los electrónicos sin usar

## CUIDA EL AMBIENTE

- Comparte el auto con tus vecinos, familiares o compañeros
- Usar la bicicleta como medio de transporte
- Separa tus desechos
- Reusa bolsas para tus compras