

## USE E ABUSE DO CHEIRO VERDE

As ervas como salsinha, cebolinha e coentro, chamadas de cheiro verde, além de adicionarem sabor a comida são medicinais. Então nunca perca a oportunidade de acrescentar cheiro verde aos pratos que você prepara. Você pode inclusive plantar a sua própria hortinha em vasos dentro ou fora de casa.



## FAÇA AS PAZES COM O SOL



A modernidade trouxe uma série de preocupações com a exposição ao sol. Mas, de fato precisamos do sol pra viver tanto quanto todos os outros seres vivos, incluindo as plantas. O ideal é tomar sol todos os dias, sem chapéu ou protetor solar por pelo menos 15 minutos antes das 11 da manhã. O grande problema é que atualmente passamos a maior parte do tempo dentro de casa e no trabalho e não tomamos nem o mínimo de sol necessário. Claro que se formos passar o dia todo no sol temos que nos proteger mas, devemos dar preferência para a proteção física como mangas compridas, chapéu e sombrinhas. Protetor solar deve ser usado como último recurso. Evite os em aerosol que são tóxicos e dê preferência aos minerais.

## PEQUENAS COISAS COM GRANDE IMPACTO



**Ficar em Silêncio**



**Proteger a vida selvagem**