

milluminodimeno.rai.it  
#milluminodimeno

# M'illumino di meno



**M'illumino di Meno torna con un obiettivo importante per la salvaguardia del pianeta: mettere al centro il ruolo propositivo e trasformativo della bicicletta e del verde!**

*L'invito di M'illumino di Meno 2022 è spegnere le luci, pedalare, rinverdire e migliorare!*



Patrocino della  
Camera dei Deputati



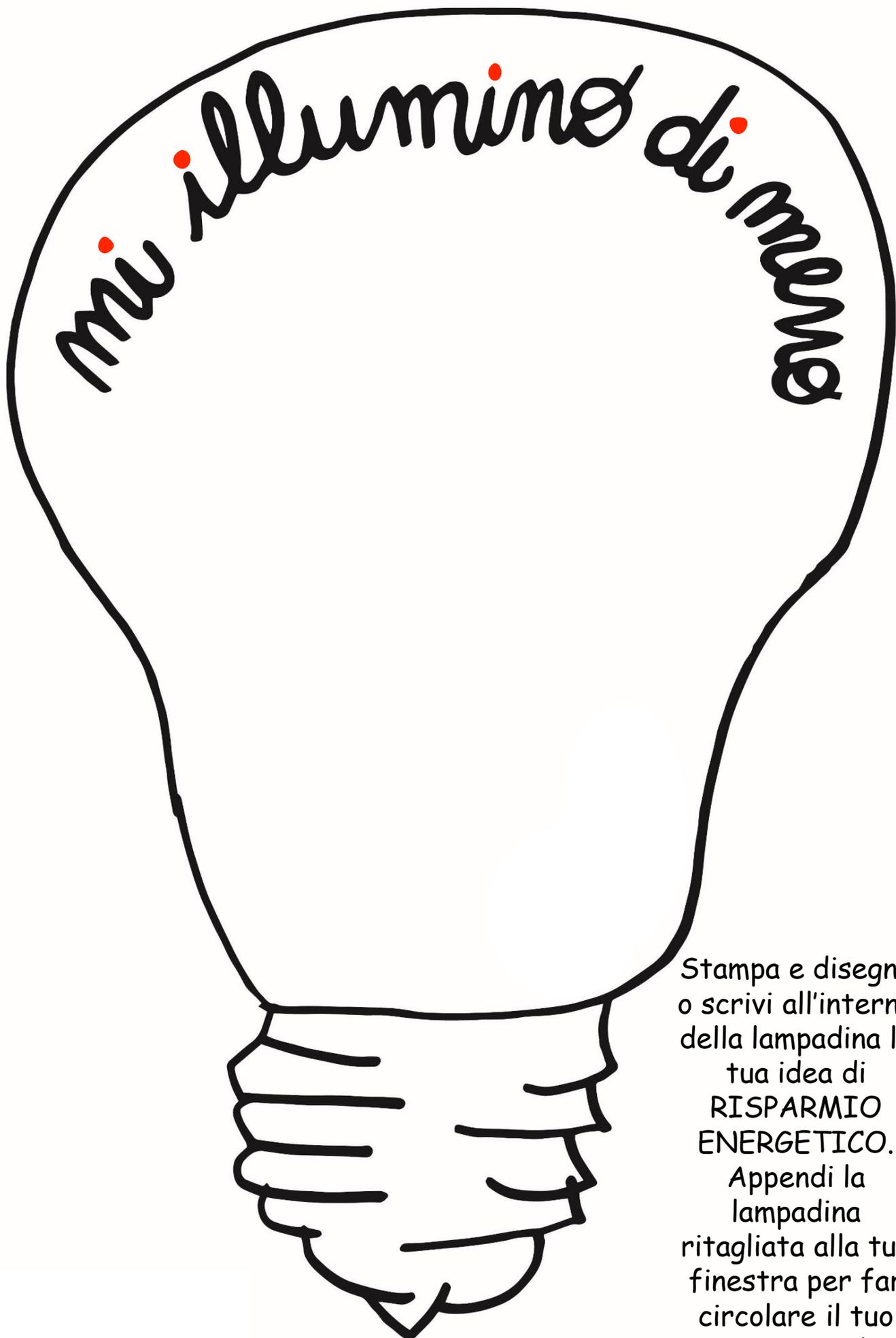
MINISTERO DELLA  
TRANSIZIONE ECOLOGICA

# IL DECALOGO DI «Mi illumino di meno»

Il **decalogo** di M'illumino di Meno per il risparmio energetico e per uno stile di vita sostenibile

1. spegnere le luci quando non servono.
  2. spegnere e non lasciare in stand by gli apparecchi elettronici.
  3. sbrinare frequentemente il frigorifero; tenere la serpentina pulita e distanziata dal muro in modo che possa circolare l'aria.
  4. mettere il coperchio sulle pentole quando si bolle l'acqua ed evitare sempre che la fiamma sia più ampia del fondo della pentola.
  5. se si ha troppo caldo abbassare i termosifoni invece di aprire le finestre.
  6. ridurre gli spifferi degli infissi riempiendoli di materiale che non lascia passare aria.
  7. utilizzare le tende per creare intercapedini davanti ai vetri, gli infissi, le porte esterne.
  8. non lasciare tende chiuse davanti ai termosifoni.
  9. inserire apposite pellicole isolanti e riflettenti tra i muri esterni e i termosifoni.
  10. utilizzare l'automobile il meno possibile, condividerla con chi fa lo stesso tragitto. Utilizzare la bicicletta per gli spostamenti in città.
- +1 Pianta un albero o una pianta**

[Tratto dal sito Radio Rai Play-Caterpillar](#)



Stampa e disegna  
o scrivi all'interno  
della lampadina la  
tua idea di  
**RISPARMIO  
ENERGETICO.**  
Appendi la  
lampadina  
ritagliata alla tua  
finestra per far  
circolare il tuo  
messaggio!