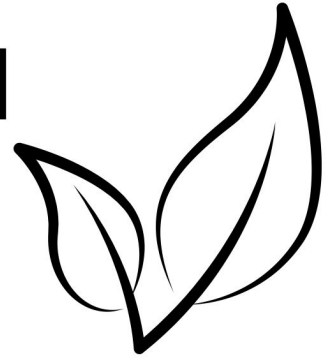


# ЧЕК-ЛИСТ ЗАБОТЫ ОБ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ



- Обзаведитесь льняной многоразовой сумкой для покупки продуктов
- Используйте многоразовую бутылочку или шейкер
- Выключайте свет, компьютер и другие приборы из сети, если они не используются
- Изучите карту пунктов переработки рядом с домом
- Переберите вещи и отдайте ненужное в пункты сбора или на переработку
- Выключайте воду при умывании и чистке зубов
- Составьте план питания на неделю, чтобы не покупать лишнего
- Передвигайтесь пешком или на общественном транспорте
- Не бойтесь убрать за другими, если видите мусор
- Посадите дерево
- Расскажите всем про этот чек-лист

## МЕНЯЙТЕСЬ ЛЕГКО С ЗАБОТОЙ О ПРИРОДЕ!

- Выполните одно или несколько заданий из чек-листа
- Выложите в Instagram фотографию с хэштегом #легко12 и расскажите о вашем вкладе в сохранение природы
- Ждите итогов конкурса! Каждый месяц мы выбираем 3-х победителей, которые получают большой набор протеиновых продуктов O12

Меняться легко!

# ДОБРЫЙ ДЕНЬ!

Мы — команда O12. Каждый день мы изготавливаем и доставляем протеиновое мороженое, вафельные протеиновые батончики и протеиновый шоколад без сахара.

Мы искренне верим в то, что меняться легко — стоит только начать! Поэтому мы начали проект #легко12.

У вас в руках чек-лист на ноябрь с полезными привычками, которые помогут вам бережно относиться к окружающей среде.

Новые чек-листы можно получить вместе с заказом или скачать на сайте [www.o12nutrition.com](http://www.o12nutrition.com). Самые интересные задания мы публикуем в Instagram.

С любовью к нашей планете!