

QUINTA SEM INDUSTRIALIZADOS

“As pessoas não estão adoecendo, estão se envenenando.” **Alana Rox**



Quinta é um dia bastante desafiador, porque a sensação que temos é que estamos literalmente nas mãos da indústria. Comecei a me sentir um pouquinho mais livre quando aprendi a fazer vários produtos em casa. Mas ainda assim, dependemos muito dos serviços prestados pelas grandes corporações.

Estabelecer uma comunicação mais assertiva com esse pessoal deve ser algo a ser considerado. Opinar, trocar ideias, exigir o cumprimento da Lei 12.305/10 sobre **logística reversa** - que prevê uma responsabilidade compartilhada - além de parar de consumir produtos que vão contra os princípios da sustentabilidade. Eis um imenso trunfo que é todo nosso, principalmente quando vivemos numa sociedade que, muitas vezes, nos enxerga puramente como consumidores. Como isso não é verdade, na Quinta Sem Industrializados vamos **repensar** o que ingerimos e o que passamos em nosso corpo!

COMO O
RECEBIMENTO OU
RETORNO DE
EMBALAGENS!

Mesmo não conseguindo eliminar todos os industrializados, saia da **zona de conforto** e, crie o hábito de ler os rótulos das embalagens que cruzam o seu caminho, dos alimentos e cosméticos que costuma consumir. E, se possível, **RECUSE** tudo que vier num pacotinho recheado de conservantes, ou que tenha ingredientes que você mal pode pronunciar o nome e não faz a menor ideia do que significa. Aproveita e já faz um **DETOX** no “corpícho”!

MAQUIAGEM, SABONETE,
HIDRATANTES, PROTETOR
SOLAR, ESMALTE, PERFUMES,
ETC...

REPENSE – O consumo de industrializados na sua vida!

RECUSE – Todos os produtos que você desconhece a composição ou ingredientes

REDUZA – A quantidade de industrializados

REUTILIZE – Use tudo o que você tem até terminar

RECICLE – Tudo que não se encaixa nos R's anteriores.

OS 5R'S DA
QUINTA SEM
INDUSTRIALIZADOS