

# COME TENERSI IN FORMA CON I RIFIUTI



## ESERCIZIO 1

Raccogliere spesso i rifiuti eseguendo piegamenti lenti o veloci a seconda della fretta che avete



## ESERCIZIO 2

Schiacciare i rifiuti con forza utilizzando se necessario entrambe le mani. Evitate di farlo con il vetro.



## ESERCIZIO 3

Schiacciare i rifiuti con forza utilizzando se necessario entrambe le mani. Si possono usare anche i piedi.



## ESERCIZIO 4

Conferire ,meglio se a piedi, il sacco di rifiuti al cassonetto corretto. Fate attenzione a non esagerare!