

Wir sind dann mal auf CO₂-Diät.



So geht's:

Woche 1: Erstelle dein Profil

Was sind deine Gewohnheiten? Beobachte dich eine Woche bewusst: Isst Du viel Fleisch und wirfst Du oft Lebensmittel weg? Trage dein Profil ein.

Woche 2: Setze dein Ziel

Was willst Du verändern? Weniger tierische Produkte, dafür mehr regional? Was ist für Dich realistisch? Nimm dir diese Woche Zeit und wähle dein persönliches Ziel – es sollte herausfordernd, aber machbar sein.

Woche 3-5: Ran an die Veränderung

Überprüfe deine Fortschritte wöchentlich. Jede erreichte Veränderung, egal wie gross oder klein bringt dir einen Changer-Punkt. Trage deine Punkte Woche für Woche ein.





Challenge: Feiere deinen Erfolg

Ziehe dein Fazit: Was hast Du erreicht? Wo hast Du deine Gewohnheiten verändert? Zähle deine Punkte zusammen und teil sie uns mit (info@sapartners.ch)!

Jede Veränderung zählt!

Belohnt wird die Veränderung. Denn auch kleine Veränderungen können Grosses bewirken.

Was kannst Du tun?

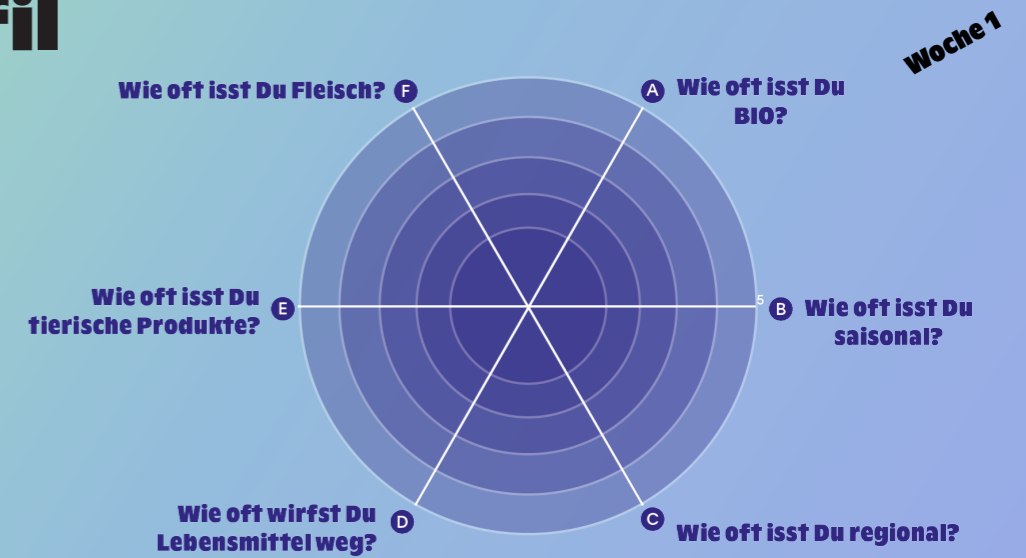
-  **Fleisch und tierische Produkte** reduzieren, um bedeutend CO₂ zu minimieren und wertvolle Wasser- und Landressourcen zu schonen.
-  **Regional und saisonal** essen spart Energie und Transportwege und unterstützt erst noch die regionale Wirtschaft.
-  **Bio-Produkte** fördern umweltfreundliche Landwirtschaft und unterstützen die Biodiversität.
-  **Foodwaste** vermeiden! 28 % aller weggeworfenen Lebensmittel in der Schweiz stammen aus privaten Haushalten – das geht besser.

Werde jetzt ein:e

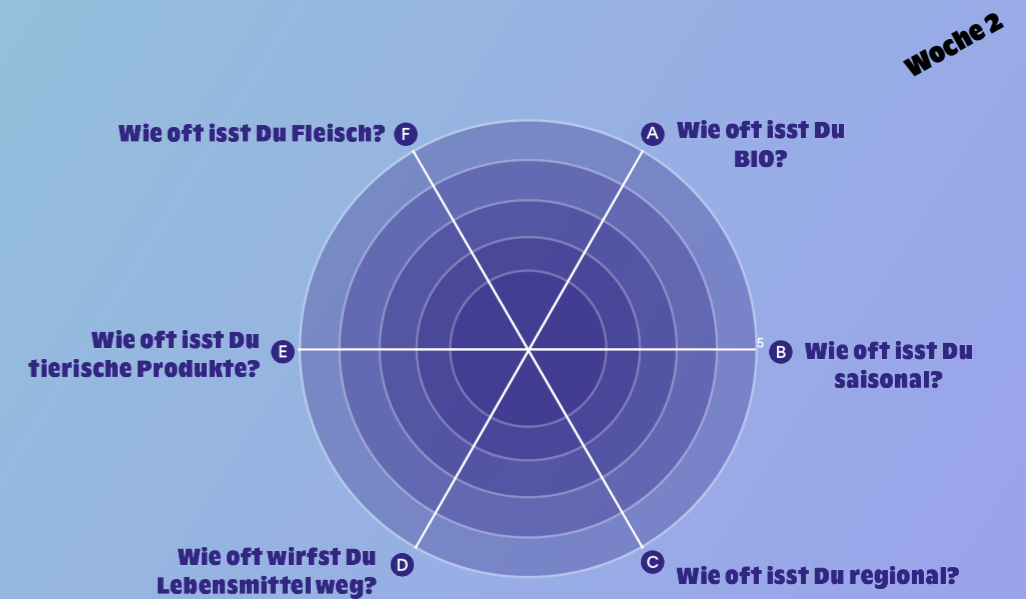


Übrigens, wusstest Du? Unsere Ernährung verursacht 25 % der gesamten Umweltbelastungen. Der grösste Einflussfaktor: Fleisch und tierische Produkte. Wenn alle Zürcher:Innen an nur zwei Tagen pro Woche rein pflanzlich essen würden, könnten wir unglaubliche 90'000 Tonnen CO₂ pro Jahr einsparen!

Mein Profil



Mein Ziel



Mein Change

- A** öfters/immer **BIO**
- B** öfters/immer **saisonal**
- C** öfters/immer **regional**
- D** weniger/nie **Foodwaste**
- E** weniger/nie **Fleisch**
- F** weniger/nie **tierische Produkte (kein Fleisch)**

	Woche 3	Woche 4	Woche 5
A	1 Pkt	1 Pkt	1 Pkt
B	1 Pkt	1 Pkt	1 Pkt
C	1 Pkt	1 Pkt	1 Pkt
D	1 Pkt	1 Pkt	1 Pkt
E	2 Pkt	2 Pkt	2 Pkt
F	2 Pkt	2 Pkt	2 Pkt

Meine **Punkte** Total:

