

# algúns consellos

- Infórmate sobre as repercusións ambientais e sociais dos produtos que mercas
- Pescuda se tes alternativas ecolóxicas, de comercio xusto ou artesanais na túa localidade
- Pensa na calidade dos produtos: que sexan máis baratos pode supoñerche un aforro a curto prazo, pero tamén pode implicar explotación laboral, contaminación, enfermidades, etc. Inverte en benestar e en calidade antes que en cantidade.
- Evita produtos e agasallos superfluos, trangalladas envolvidas nun papel bonito, que simplemente resolven o trámite de cumprir co agasallado.
- Tenta consumir produtos da localidade, frescos e de tempada
- Foxe de cultivos tropicais insustentables como os langostinos ou os ananás: os primeiros críanse en granxas que están a devorar os manglares (ecosistemas de grande valor); as segundas proceden de monocultivos que aos poucos anos deixan a terra estéril.
- Evita os produtos excesivamente envasados e que veñan de lonxe: evitarás residuos e emisións de CO2.
- En canto aos cosméticos, perfumes, etc, tenta que sexan ecolóxicos, elaborados a partir de produtos naturais e que non procedan da experimentación con animais.
- Sé máis orixinal e prescinde das luces da árbore: hai mil e unha formas de decorala. Se aínda así decides poñerlas, escólleas eficientes ou de baixo consumo e lembra apagalalas pola noite ou cando ninguén estea presente.

ADEGA  
www.adeqa.info  
Travesa de Basquiños 9 baixo. Santiago de Compostela

## Certificado de Exención de Regalo(s)

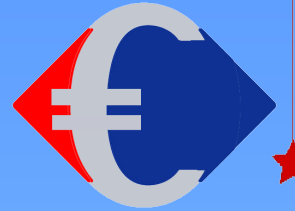
Porque o importante na vida non se merca,  
Eu, ....., libero con gusto a .....,  
da obriga de mercarme un agasallo con motivo de .....

- No seu lugar, gustaríame...
- Un feixe de apertas
  - Unha cea feita na casa con cariño
  - Un paseo da man pola rúa
  - Un poema de andar pola casa, pero sentido
  - Xogar contigo a .....
  - Unha canción ao oído
  - .....
  - .....



Asinado:

# Carretour



## Merca e merca neste nadal

**2,5 €**

**SALMÓN**

**3 €**

**LANGOSTINOS**

- 5 e 6 kg de peixe para obter 1 kg de salmón
- Alimentado a base de piensos, hormonas e antibióticos
- Despois de destruír os mares chilenos, próximamente Salmón das rías Galegas!

- Destruíndo manglares para que ti disfrutes no nadal
- Cultivados en países desfavorecidos do sul (con altos índices de desnutrición)
- Cultivados en granxas financiadas polo Banco Mundial

**0,5 €**

**UVAS ENLATADAS**

- ¿Para qué tomar uvas frescas e con sabor natural en fin de ano? ¡¡Cómpraas en lata!!
- Uvas en conserva, para este Nadal e os vindeiros... podemos acumulalas na casa ata o 2020!

**4 €**

**RODABALLO**

- Antibióticos e hormonas para as túas ceas de nadal
- Destruíndo o noso patrimonio natural,
- Rodaballo das nosas piscifactorías en Rede Natura

**2 €**

**ANANÁS**

- Consume alimentos quilométricos que viaxan dende o outro lado do charco
- Maduradas em frigoríficos
- Destruíndo as selvas tropicais



- Garda tras de si 1 tonelada de CO<sub>2</sub>
- Podes contaminar terra e auga cando te canses del tirandoo en calquera contedor
- Emite o 2% das emisións mundiais de gases contaminantes



**400 €**

**COMPUTADORA**



**3 €**

**ADORNOS e LUCES DE NADAL**

- Cada ano o Nadal chega antes, ¿será por iso que cada ano hai que mercar máis e máis adornos?
- Compra o lixo trepador!!!
- Ante a crise que vivimos, o normal é derrochar enerxía. ¡¡Cantas máis luces lle poñamos á árbore, mellor se verá!!

**10 €**

**MÓBILES**



- Nenos explotados extraendo coltán para a súa fabricación
- Destruíndo ecosistemas e extinguindo ós últimos elefantes e gorilas nas selvas do Congo (para conseguir coltán)
- Regala radiación!!

**1 €**

**COSMÉTICOS**



- Testados en animais
- Cheos de tóxicos e aluminio

**1500 €**

**CANS de MARCA**



- Oferta cachorro 1500 Euros. Esquece os cans de palleiro.
- Non vaias ó refuxio e gasta os cartos.
- E se te cansas sempre o podes abandonar

## Por un Nadal + verde

Por muito que nos poñan luces, música e perfume isto do consumismo no nadal cheira mal.

Seremos capaces este ano de disfrutar das festas sen eses gastos inútiles que contaminan e explotan ao planeta?



Este nadal

consume local  
consume de tempada  
de comercio xusto e ecolóxico  
Pero sobre todo...

que non te consuman as festas

