



Monthly Sustainability Challenge

Name _____

Email _____

Enter your email to be entered into prize drawing!

Circle # of Weeks You Participated 1 2 3 4

Challenge Entry

Due by the end of the month

Email a photo of your completed
challenge card to:
oquagliani@c3gov.com

Participation enters you into a prize
drawing!



May

Sustainability Challenge

Food



Check off which activities you tried for the month of May. ↓	Annual Environmental Savings	Annual Economic Savings	Impact
1. Substitute one meat meal/week with a vegetarian meal.	2,492 lbs CO ₂ e 133 gals./day	\$427	Saves water Reduces emissions
2. Plant vegetable seeds.	40 gals./day	\$186	Grow your own organic veggies
3. Buy local produce from farmer's markets.	1,048 lbs CO ₂ e	\$131	Promotes local economy Fresher produce
4. Shop local and organic if possible and bring your reusable shopping bags (Start a savings account for one year of bagless shopping).	154 lbs CO ₂ e 1,225 gals./day	\$35	Promotes local economy
5. Go vegetarian for one week.	28 lbs CO ₂ e/ week 931 gals./day	\$14	Good for heart health

Your Name _____



Reto de Sostenibilidad Mensual

Nombre

Email

Ingrese su correo electrónico para participar en el sorteo!

Circle el # de semanas que participó 1 2 3 4

Entrada al desafío: devolverla antes de fin de mes

Envíe por correo electrónico una foto de su tarjeta completada a:
oquagliani@c3gov.com

Participa para ganar un premio!



Mayo

Reto de Sostenibilidad

Comida



Marque las actividades que ha realizado durante el ↓ mes de mayo.	Ahorro ambiental anual	Ahorro económico anual	Impacto
1. Sustituye una comida de carne a la semana por una comida vegetariana.	2,492 lbs CO ₂ e 133 gals./day	\$427	Ahorra agua Reduce las emisiones
2. Plantar semillas de hortalizas.	40 gals./day	\$186	Cultiva tus propias verduras ecológicas
3. Compre productos locales en los mercados agrícolas.	1,048 lbs CO ₂ e	\$131	Fomenta la economía local Productos más frescos
4. Compre productos locales y ecológicos, si es posible, y lleve bolsas de la compra reutilizables (abra una cuenta de ahorro para hacer la compra sin bolsas durante un año).	154 lbs CO ₂ e 1,225 gals./day	\$35	Promueve la economía local
5. Haz una comida vegetariana durante una semana.	28 lbs CO ₂ e/ week 931 gals./day	\$14	Bueno para la salud del corazón

Nombre _____