



## SCHEMA DI TRAINING

### 05. COME DIVENTARE UN CONSUMATORE PIÙ RESPONSABILE

<i>Area</i>	Abbigliamento
<i>Livello</i>	BASE
<i>Argomento</i>	 <p>5. Suggestioni e raccomandazioni per un RC</p>
<i>Modulo</i>	 <p>Primi passi verso un consumo responsabile di abbigliamento</p>
<i>Parole chiavi</i>	Abbigliamento; Suggestioni e raccomandazioni; Cosa fare; Cosa non fare; fare di più; meglio di meno
<i>I cittadini come agenti centrali del cambiamento nell'abbigliamento</i>	<p>La moda sostenibile ha spesso una cattiva fama perché è costosa e fuori portata per la maggior parte delle persone. Tuttavia, molti dimenticano che la cosa più sostenibile da fare è consumare meno (pensando se sia necessario o meno acquistare quel capo) e consumare meglio (nel modo più consapevole, critico, solidale e sostenibile possibile). Siate consapevoli di ogni capo che introducete nel vostro guardaroba e nella vostra vita.</p> <p>L'idea è "puoi fare di più", partendo dai vestiti che hai già e chiedendoti:</p>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cosa mi piace di più? (Cerca di creare un legame affettivo con ogni capo).</li><li>• Come posso prolungare la vita dei capi che mi piacciono di più? (Cerca di rispettare il lavaggio degli indumenti, le etichette di manutenzione e riduci il lavaggio quando possibile).</li><li>• Come posso liberarmi di quelli che non mi servono più e/o con cui non mi identifico più, ma sono ancora in buone condizioni? (Prendi in considerazione la donazione mirata, lo scambio in mercati dedicati o trasforma il pezzo in modo che corrisponda a ciò che vorresti che fosse).</li></ul>
<p>Suggerimenti e raccomandazioni</p> <p>Fare / Non fare</p>	<p>Siamo ciò che facciamo e ispiriamo gli altri con i nostri comportamenti.</p> <p>Per aiutarti a diventare un consumatore più attento alla moda, ecco alcuni consigli pratici che possono spingerti a cambiare le tue abitudini di consumo:</p> <p><b>'DA FARE'</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Prima di acquistare un nuovo capo, pensa attentamente se è essenziale. Esamina i tuoi vestiti per scoprire quali capi di abbigliamento dovresti tenere e di cosa puoi sbarazzarti; questo ti aiuterà a evitare errori, risparmiare soldi, e proteggerà il pianeta.</li><li>• Gli abiti giusti per la vostra corporatura fanno sì che le vostre caratteristiche migliori appaiano proporzionate e addirittura risaltino. Mettere in risalto i tratti più attraenti è fondamentale per vestirsi bene, soprattutto se si vuole fare colpo. Indossate abiti ben aderenti che mettano in evidenza i vostri attributi unici, accentuino le vostre caratteristiche migliori, definiscano la vostra figura e vi facciano apparire favolose.</li><li>• Ci sono molti modi semplici per fare acquisti di moda belli Pensate fuori dagli schemi per aggiornare facilmente il vostro guardaroba</li></ul>

con pezzi favolosi che vi aiutino ad apparire al meglio senza spendere troppo.

- Scegliete tessuti naturali e capi che potete indossare in diversi periodi dell'anno. Contribuirete a ridurre l'impatto ambientale della moda acquistando capi realizzati con materiali naturali e biologici che riducono l'inquinamento, il consumo di energia, l'uso di acqua, il rilascio di sostanze chimiche e le emissioni di gas serra.
- Provate diverse combinazioni di abiti fino a trovare l'abbinamento perfetto per le vostre preferenze e la vostra corporatura. I capi classici e senza tempo non passano di moda facilmente e vi aiutano a vestirvi bene.

#### 'NON DA FARE'

- Non acquistare indumenti realizzati con materiali di bassa qualità ed economici. Semplicemente cadranno a pezzi rapidamente e non sarai in grado di indossarli tutte le volte che vorresti. È molto meglio per l'ambiente, il tuo budget e il tuo guardaroba se acquisti principalmente abbigliamento realizzato con tessuti sostenibili e di alta qualità.
- Non comprare vestiti che non ti si adattano perfettamente. Se sono di una taglia troppo grande o troppo piccola, sarà un acquisto non necessario; Rischiare di perdere stile ed eleganza.
- Non è necessario acquistare vestiti costosi e lussuosi per sembrare favolosi. Resisti alla tentazione di spendere l'intero budget mensile per i marchi di lusso; Invece, prova ad acquistare vestiti che sono più all'interno della tua fascia di prezzo.
- Non cadere nella trappola di pensare che non puoi avere un bell'aspetto senza spendere un sacco di soldi per i vestiti. Puoi facilmente

	<p>vestirti bene ed economico anche se il tuo budget è limitato.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Non indossare abiti che non corrispondono al tuo stile di moda e non hanno nulla a che fare con te. Assicurati di acquistare solo vestiti che ti piacciono davvero.</li></ul>
<i>Lingua</i>	<i>Italiano</i>
<i>Socio</i>	<i>UA</i>
<b>Ulteriori riferimenti</b>	<p><a href="https://www.panaprium.com/blogs/i/consider-when-buying-clothes">https://www.panaprium.com/blogs/i/consider-when-buying-clothes</a></p> <p><a href="https://www.sustainablejungle.com/sustainable-fashion/how-to-avoid-fast-fashion/">https://www.sustainablejungle.com/sustainable-fashion/how-to-avoid-fast-fashion/</a></p> <p><a href="https://cobaltstreet.com/blogs/news/7-steps-to-becoming-a-more-conscious-fashion-consumer">https://cobaltstreet.com/blogs/news/7-steps-to-becoming-a-more-conscious-fashion-consumer</a></p> <p><a href="https://thecanoshoe.com/blogs/blog/6-ways-to-become-a-more-conscious-consumer">https://thecanoshoe.com/blogs/blog/6-ways-to-become-a-more-conscious-consumer</a></p> <p><a href="https://eco-age.com/resources/how-care-your-clothes-and-keep-them-longer/">https://eco-age.com/resources/how-care-your-clothes-and-keep-them-longer/</a></p>