

2. Evinizi Daha Sağlıklı Hale Getirin

- Amaç: Çevresel risk faktörlerini azaltmak.

Ne Yapacaksınız?

- Bu hafta, evinizdeki temizlik ürünlerini gözden geçirin. İçeriklerinde toksik kimyasallar bulunan ürünlerin yerine doğal alternatifleri araştırmaya başlayın.

- Havalandırmayı artırmak için evinizi her gün 10 dakika tamamen havalandırın.

Evinize bir köşede ferahlatıcı yeşil bir bitki (örneğin, barış çiçeği) eklemeyi düşünün