



1

LAVADORA

Temperatura y carga completa.
Lave su ropa de forma preferente en el programa ECO. ¡Y utilícela solo con una carga completa de ropa!

3

HORNO

¡Y no abra la puerta! Cada vez que abre la puerta, el horno pierde calor y requiere más energía para volver a su temperatura.

5

FRIGORIFICO

Evite meter comida caliente en el frigorífico, espere hasta que esté a temperatura ambiente. Y puede descongelar los alimentos en el frigorífico.

7

CAMPANA EXTRACTORA:

¡Utilice su campana a velocidades más bajas!

9

PLACA

Apague la placa 5-7 minutos antes del final de la cocción. Cubra las cacerolas con tapas adecuadas ¡Cocinar con la tapa puesta ahorra hasta un 25 % de energía!

11

CALEFACTORES

En Invierno cierre las persianas y cortinas por la noche en todas las habitaciones. Ajuste la temperatura radiadores según ocupación y uso de la estancia. No coloque muebles u otros objetos delante de los radiadores.

2

HORNO

Utilice la opción de cocción con ventilador: requiere temperatura más baja, y apague 10 minutos antes aprovechando así el calor residual. Puede cocinar otro plato que requiere menos temperatura después de cocinar el que la requiere más alta.

4

FRIGORIFICO

No deje abierta la puerta mucho rato. Piense antes lo que necesita, para evitar que el interior pierda su temperatura.

6

FRIGORIFICO

La temperatura es clave: +4 °C en el compartimiento de alimentos frescos, y -18 °C en el compartimiento del congelador. ¡La temperatura será la adecuada para conservar sus alimentos!

8

LAVAVAJILLAS

No hace falta enjuagar antes los platos. Y recuerde: utilizar un lavavajillas consume 10 veces menos agua que lavar la vajilla a mano.

10

PLANCHAS

Utilice perchas para secar su ropa al aire, doble y no deje en el cesto, se arrugará menos y requerirá menos tiempo de planchado.

12

CEPILLO DE DIENTES ELECTRICO

¡Cierre el grifo! Puede ahorrar hasta 30 litros de agua al día. Y esto se aplica también al cepillo convencional.



¡ VÍDEO-CONSEJO !

