

PLOGGING

Sustentabilidade
em movimento

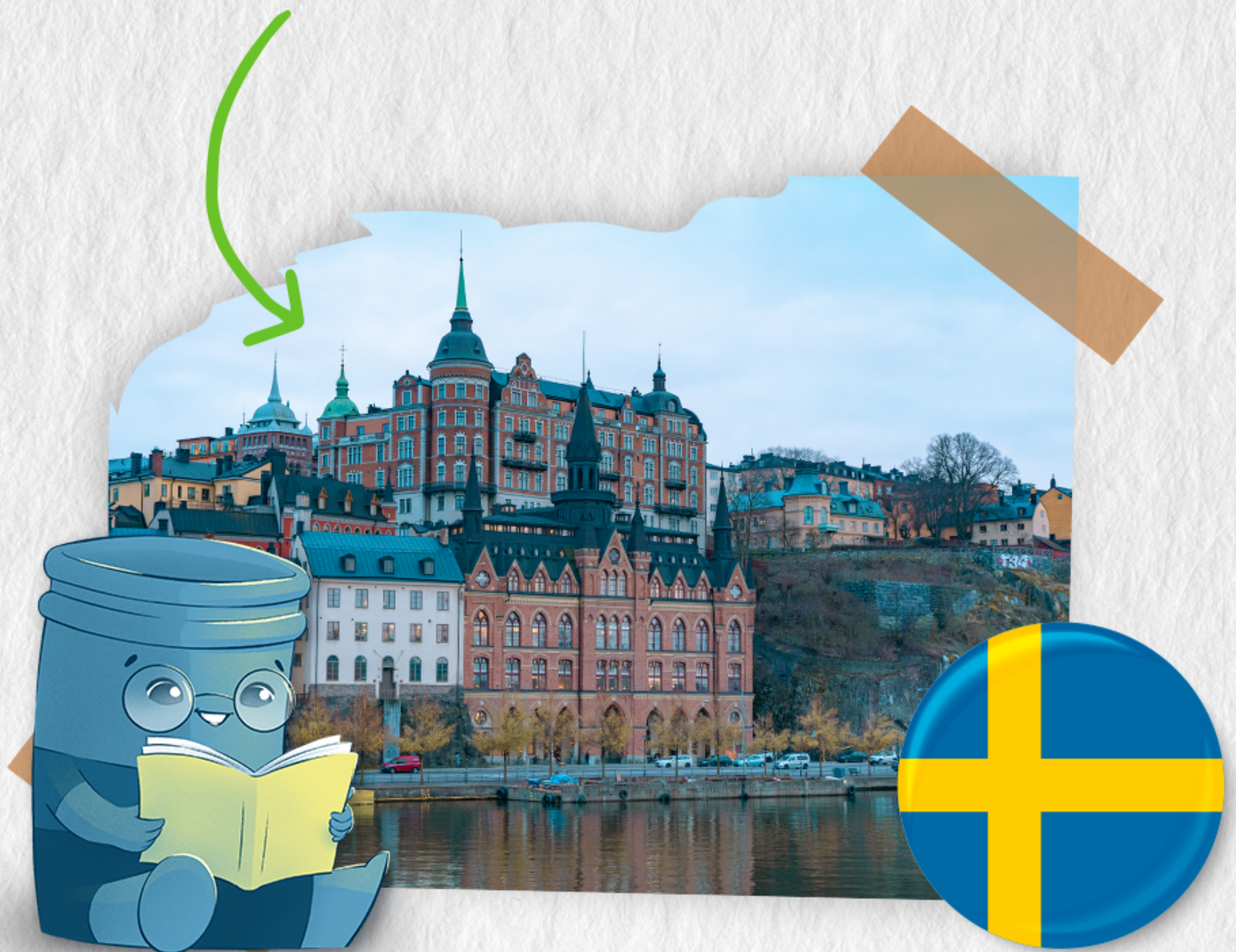




Você já
ouviu falar em
plogging?

Plogging é a prática que une **exercício físico** com **coleta de lixo**

Criado na Suécia, o nome vem da junção de **“jogging”** (correr) com **“plocka upp”** (recolher)



A woman with blonde hair in a bun, wearing a pink tank top, grey leggings, and a smartwatch, is crouching on a dirt path. She is holding a white plastic trash bag with a yellow rim that is partially full of discarded items like cardboard and paper. She is smiling and looking towards the camera. The background is a lush green forest.

Como funciona?

Enquanto você caminha, corre ou pedala, recolhe os resíduos que encontra pelo caminho

Por que praticar?

Você melhora a saúde,
cuida do planeta e transforma
o ambiente à sua volta



Você também pode começar:
leve uma luva, um saco resistente
e comece pelo seu bairro!



A man and a woman are walking on a paved path in a park, surrounded by lush green trees. They are both smiling and high-fiving each other. The woman is on the left, wearing a black sleeveless top and patterned leggings, carrying a clear plastic bag with a red apple inside. The man is on the right, wearing a grey t-shirt and black shorts, also carrying a clear plastic bag. The background is a dense forest of green trees.

Participe!

Cada passo é uma ação por
um mundo mais limpo

Bora Reciclar!