

Put your gym's garbage on a weight loss program.

Water. Sports drinks. Juices. They're good for you, but the containers are not necessarily good for the environment. Which is why recycling is important. Fortunately, starting a recycling program is easy. Which means your gym can be a healthy place for bottles and cans to get back in shape. Here are the easy steps that will get you started.

- 1 Get your Recycling Starter Kit.** Recycling bins, printable labels, posters and more are available at bottlesandcans.com and by calling 1-800-RECYCLE. And of course, you don't have to stop with the starter kit. Just slap a label on any trash can and – voila! – you've doubled your capacity!
- 2 Designate a "Recycling Coordinator."** Like the gym, every recycling program needs a good spotter. This job takes initiative, a little organization, and the ability to motivate others. And if you've read this far...we think you might be just the type we're looking for.
- 3 Arrange for collection.** Of course, filling the bin is just part of the program. When it comes to getting bottles and cans to a recycling center, you've got options. One is to contact your city or county recycling coordinator on the phone or online to see if on-site collection is available in your area. Or, to redeem the containers for cash, visit bottlesandcans.com and click on "Where to Recycle." Then enter your zip code to find a recycling center near you. Emptying a recycling bin may prove to be a lot more rewarding than washing a load of sweaty towels!
- 4 Place your bins.** In the locker rooms. By the cardio machines. In the places people gather. And anyplace you'd put a trash can. When people see a properly placed and labeled recycling bin, you'll find they can't help but do the right thing.
- 5 Educate.** Make sure gym employees and members understand why recycling is important. First, there's CRV – that's California Refund Value, the cash back you get at recycling centers. Just go to bottlesandcans.com and click "What to Recycle" for a list of CRV beverages. And of course, recycling saves energy and natural resources for a healthy environment.
- 6 Make some noise.** Tell your coworkers and members about your program. Tell them it's up to everybody to help. Put a notice on the bulletin board. Hang posters. Send an email. And find a fun way to use the CRV refund money if you return the containers yourself. Above all, help people feel involved. As any personal trainer knows, a little motivation goes a long way.

Recycle.



Pon la basura de tu gimnasio en un programa de pérdida de peso.

Agua. Bebidas deportivas. Jugos. Todos son buenos para ti, pero los envases no necesariamente son buenos para el medio ambiente. Es por esta razón, que el reciclaje es importante. Afortunadamente, empezar un programa de reciclaje es fácil. Esto significa que tu gimnasio puede ser un lugar saludable para que botellas y latas se pongan en forma. Las siguientes son las medidas que puedes tomar para empezar.

- 1 Obtén tu Equipo de Reciclaje.** Contenedores de reciclaje, etiqueta de impresión, posters, y más son disponibles en bottlesandcans.com o llamando al 1-800-RECYCLE. Y por supuesto, no tienes que usar únicamente el equipo de reciclaje. ¡Nada más pon la etiqueta de reciclar en cualquier contenedor de basura y – ¡voilà! – has doblado la capacidad!
- 2 Designa un “Coordinador de Reciclaje.”** Como el gimnasio, cada programa de reciclaje necesita un buen compañero de ejercicio. Este puesto requiere iniciativa, un poquito de organización, y la capacidad para motivar a otros. Y si has leído todo hasta aquí...creemos que tu eres el tipo de persona que buscamos.
- 3 Organiza Junta del Material.** Por supuesto, llenando el contenedor de reciclaje es únicamente una parte del programa. Cuando se trata de llevar botellas y latas al centro de reciclaje, tienes opciones. Una opción es contactar el coordinador de reciclaje de su ciudad o condado por teléfono o en el internet para verificar si colección en-sitio es disponible en tu área. O, para canjear envases de bebidas por efectivo, visita bottlesandcans.com y clic “Where to Recycle.” Luego anota tu código postal para encontrar el centro de reciclaje más cerca de ti. ¡Probablemente es mejor vaciar un contenedor de reciclaje que lavar un montón de toallas sudadas!
- 4 Coloca los Contenedores.** En los vestuarios. A lado de las maquinas para hacer ejercicio. En lugares donde se reúne gente o en cualquier lugar donde pondrías un contenedor para la basura. Cuando personas ven un contenedor en un lugar apropiado y marcado, encontraras que las personas no podrán hacer otra cosa más que lo indicado.
- 5 Educa.** Asegura que los empleados del gimnasio y sus miembros conozcan por qué el reciclaje es importante. Primero, esta CRV – eso es “California Refund Value,” el dinero que se te paga en centros de reciclaje. Nada más entra al internet y visita bottlesandcans.com y clic “What to Recycle” para una lista de bebidas de CRV. Y por supuesto, el reciclaje ahorra energía y recursos naturales, para un medio ambiente saludable.
- 6 Has un Poco de Ruido.** Dile a tus compañeros de trabajos y miembros acerca del programa. Diles que la responsabilidad es de todos para ayudar. Pon un aviso en el tablón de anuncios. Cuelga posters. Manda correos electrónicos. Y encuentra maneras divertidas para usar el dinero de CRV si regresas los envases tú mismo. Sobre todo, ayuda a todos para que se sientan parte del programa. Una poca de motivación puede ayudar bastante.

Recycle.

