

Progetto SEO di Luigi Lesca

Motivazione

Ho deciso di scrivere un articolo su **come adottare uno stile di vita sostenibile partendo da zero**, per aiutare tutti coloro che vogliono intraprendere questo percorso ma non sanno come iniziare.

L'obiettivo finale di questo articolo approfondito è quello di sensibilizzare i lettori sulla situazione climatica e di fargli capire come possono fare la differenza ogni singolo giorno con i loro comportamenti.

Scelta keyword

L'obiettivo a livello SEO è quello di posizionare il blog-post nei primi risultati della SERP con la keyword **"sostenibile"**.

Panoramica keyword: sostenibile

VOLUME DI RICERCA ① 1.600	SEO DIFFICULTY ① 33	PAID DIFFICULTY ① 5 FACILE	COSTO PER CLICK (CPC) ① €0,69
-------------------------------------	-------------------------------	---	---

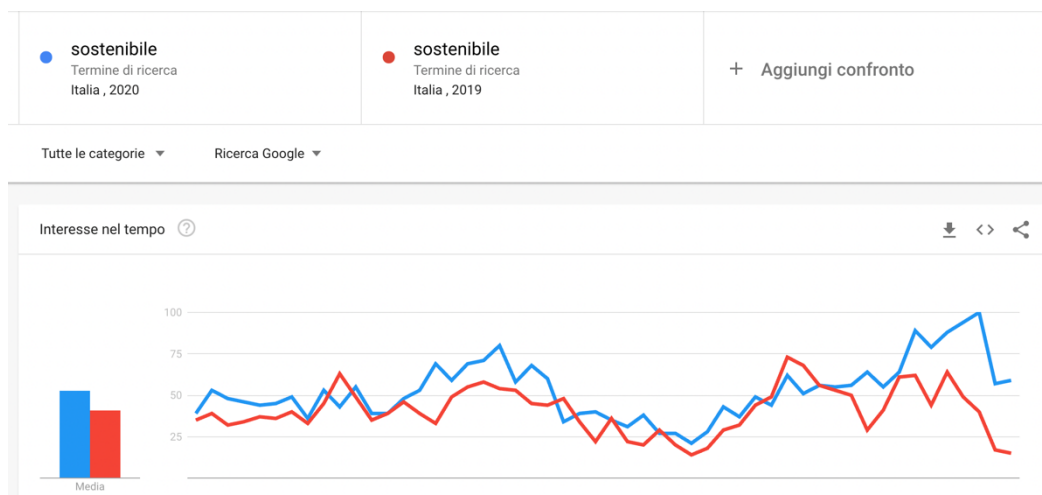
Dato il volume di ricerca ridotto e la poca competitività scelgo come *keyword principale* **"sostenibile"** (se il volume fosse stato maggiore e anche la competitività, avrei scelto una *long tail keyword*, come ad esempio: *"stile di vita sostenibile"* o *"come adottare uno stile di vita sostenibile"*. In questo modo avrei avuto più possibilità di posizionamento nei primi risultati di ricerca).

Keyword principale	Secondarie	Correlate
sostenibile	Stile di vita sostenibile: significato	ambiente
	come vivere in modo sostenibile	crisi climatica
	come condurre una vita sostenibile	clima
	come avere uno stile di vita sostenibile	inquinamento
	scelta di vita sostenibile	spreco
	esempi di comportamenti di vita sostenibile	comportamento
	adottare uno stile di vita sostenibile	materie prime
		Plastic-free

Come strumenti per la ricerca della keyword principale, secondarie e correlate ho utilizzato:

- Ubersuggest
- SeoZoom
- AnswThePublic

Ho utilizzato anche GoogleTrends per verificare e capire l'andamento su Google del termine **sostenibilità**, confrontando la ricerca effettuata dagli utenti nell'anno 2019 con le ricerche effettuate nel 2020.



Target

Questa guida è diretta principalmente ai giovani lettori che frequentano l'università ed ai millennials.

Ho scelto un *tone of voice* diretto, semplice e colloquiale.

Età del target: dai 20 ai 35 anni.

Unicità

Leggendo altri articoli online non ho trovato nessun articolo che conduca il lettore dalla A alla Z.

Il mio intento, oltre a sensibilizzare colui che legge l'articolo sul cambiamento climatico, è **quello di prenderlo per mano ed aiutarlo** a capire come può fare la differenza.

Per raggiungere questo obiettivo, introduco l'articolo parlando del problema.

Lo porto a capire che la situazione che viviamo è **anche colpa sua** (maggiore presa di consapevolezza).

Si arriva così al cuore della guida: **come iniziare ad adottare uno stile di vita sostenibile.**

Passo dopo passo il lettore comprende come anche lui può fare la differenza cambiando le proprie abitudini.

Per rendere il tutto più semplice e pratico, gli elenco 5 aree della sua vita che può iniziare ad esplorare fin da subito per vivere in modo sostenibile.

Alla fine, **lo pongo davanti ad una scelta**: può scegliere di non preoccuparsi del problema.

Oppure può decidere di cambiare il suo stile di vita ed iniziare ad adottare uno stile di vita sostenibile.

Strategia

- Le immagini le ho salvate all'80% in JPG con una larghezza di 1500 pixels per ottimizzare la visualizzazione online dell'articolo e la velocità di caricamento.
- Per ottimizzare la lettura e i dettagli a livello SEO del blog-post, ho fatto uso di **grassetto** e *corsivo*. Ho inoltre utilizzato il punto elenco e suddiviso il tutto in paragrafi, usando frasi brevi.

[Title] Come adottare uno stile di vita sostenibile: la guida per chi parte da zero

[Meta description]: Vuoi scoprire come adottare uno stile di vita sostenibile ma non sai da dove iniziare? In questa guida approfondita trovi tutto ciò di cui hai bisogno!

[Permalink]: <https://www.vitasostenibile.com/blog/stile-di-vita-sostenibile>

[Title H1] Come adottare uno stile di vita sostenibile: la guida per chi parte da zero

Come si inizia ad adottare uno stile di vita sostenibile?

Prima di rispondere a questa domanda dobbiamo capire **cosa significa adottare uno stile di vita sostenibile**.

Te lo dico subito.

È una vita di rinunce.

Non è affatto facile, soprattutto all'inizio.

Dovrai cambiare le tue abitudini.

Dovrai scegliere prodotti che durante il loro processo di produzione non hanno inquinato l'ambiente.

Quando fai la spesa, sceglierai solo prodotti di un certo tipo (*più avanti ti spiego quali*).

Dovrai essere coerente con la scelta che hai fatto.

Se dici che vuoi rispettare l'ambiente e poi preferisci la macchina alla bici anche solo per fare pochi chilometri, sei incoerente.

Se tutte le volte che ti compri da vestire guardi solo la marca e non come è stato prodotto, sei incoerente.

Vuoi rispettare l'ambiente e allo stesso tempo non vuoi rinunciare alle tue abitudini e ai tuoi comfort?

Mi spiace per te ma non funziona così.

A questo punto potresti chiederti se vuoi ancora intraprendere questo percorso.

Prima che tu decida, ti consiglio di continuare la lettura di questo articolo approfondito.
L'ho scritto per aiutare coloro che vogliono rispettare l'ambiente ma non sanno come farlo.

Alla fine, sono sicuro che farai la scelta per te più saggia.

Ecco cosa troverai al suo interno:

- Climate clock: ci restano solo 6 anni
- Siamo tutti colpevoli
- Vivere rispettando l'ambiente: cosa fare all'inizio
- 5 aree di comportamenti che puoi adottare fin da subito per vivere in modo sostenibile
- Conclusioni

Ora devo avvisarti.

Stai per scoprire una verità che non ti piacerà.

Sei pronto?

Iniziamo.

[H2] Climate clock: ti restano solo 6 anni

Non voglio spaventarti ma ti restano solo 6 anni prima che la tua vita subisca un capovolgimento importante.

Hai letto bene.

Per la precisione, **hai ancora a disposizione 6 anni e 296 giorni** prima che il cambiamento climatico arrivi al punto di non ritorno e sia irreversibile.

Se le emissioni di CO₂ non diminuiscono, tra pochi anni dovremo stravolgere le nostre vite e le nostre abitudini.

La Terra inizierà un ciclo di declino e non sarà più possibile fermarlo.

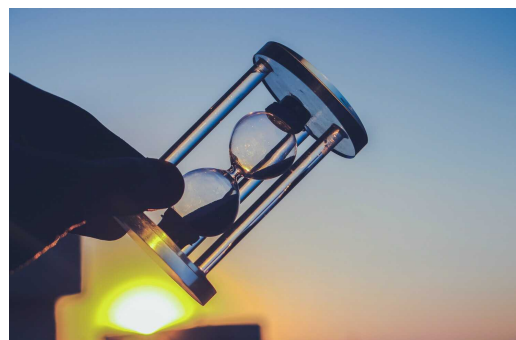
Sì, lo so.

Avrei potuto iniziare questo articolo in maniera più soft.

Avrei potuto dirti che hai ancora molto tempo per realizzare i tuoi sogni.

Se lo avessi fatto, ti avrei mentito.

La verità è che non hai più tempo.



Nome file: "clessidra.jpg"

Alt: "tempo a disposizione per migliorare la crisi climatica"

La Terra, come la conosciamo oggi, potrebbe cambiare per sempre.

Non sono io a dirlo, ma è il **climate clock**.

È un orologio digitale che si trova su un grattacielo in Union Square, a Manhattan.

È stato costruito con l'obiettivo di ricordarci **quanto tempo abbiamo a disposizione** prima che **la crisi climatica diventi irreversibile**.

Aspetta Luigi, mi stai dicendo che tra sei anni la mia vita verrà completamente stravolta?

Lo so è difficile accettare di avere così poco tempo.

Quando l'ho scoperto non ci volevo credere.

Voglio rassicurati.

Per nostra fortuna c'è una via d'uscita.

Esiste un modo per posticipare la data di scadenza della nostra bellissima casa chiamata Terra.

Per scoprire di cosa si tratta continua a leggere.

*“Se siamo arrivati a questo punto, è solo colpa nostra.
Il futuro della Terra è una nostra responsabilità.”*

[H2] Siamo tutti colpevoli

Se ci restano pochi anni è colpa mia.

E anche colpa tua.

Lascia che ti spieghi.

Tutti noi sappiamo che l'inquinamento e il rilascio di CO₂ nell'aria è un problema che esiste ormai da svariati anni e deve essere risolto.

Eppure continuiamo a vivere le nostre giornate come se il problema non ci toccasse da vicino.

Siamo soliti pensare che tanto toccherà risolverlo ai politici o alle organizzazioni ambientaliste.

Sono loro che devono trovare una soluzione.

“Io ho già tanti problemi a cui pensare.

Ho un affitto da pagare, i problemi a lavoro, comprarmi da vestire e capire quale ultimo modello di Iphone acquistare.”

Sono sicuro che per qualcuno decidere quale modello di Iphone comprare può essere una decisione davvero difficile da prendere.

Ma non è questo il punto.

Il punto è che le istituzioni da sole non possono combattere la lotta al cambiamento climatico.

Hanno bisogno del nostro aiuto.



Nome file: "cartello closed.jpg"
Alt: "chiusi per crisi climatica"

Del tuo aiuto.

[H2] Vivere rispettando l'ambiente: cosa fare all'inizio

Cosa possiamo fare per allungare la data di scadenza della Terra?

Bella domanda.

Come ti ho anticipato all'inizio dell'articolo, vivere nel rispetto dell'ambiente e **adottare uno stile di vita sostenibile**, non è affatto facile.

La prima cosa che devi fare è informarti.

Se non ti informi, ti muoverai alla cieca.

È come sostenere un esame senza aver studiato.

Non tutte le aziende lavorano rispettando l'ambiente e in maniera sostenibile.

Probabilmente l'ultima volta che hai fatto la spesa, hai contribuito alla deforestazione.

In che modo?

Comprando i prodotti di una o più aziende che non rispettano l'ambiente.

Informarti ti permette di capire quali sono i brand che lavorano in maniera eco-sostenibile.

Come avrai capito, questa fase è la più importante.

Leggi libri, blog, articoli (come questo) e guarda video su Youtube di chi ha già adottato uno stile di vita sostenibile.

Loro ci sono già passati, hanno già dovuto affrontare i problemi iniziali.

Ormai anche i podcast sono un ottimo strumento di formazione.

Li puoi ascoltare quando vuoi, mentre sei in coda al supermercato o in macchina.

Dopo di che inizia ad applicare quello che hai imparato.

Per esempio, potresti iniziare a sviluppare il tuo pollice verde.

Se non hai un giardino non ti preoccupare.

Al giorno d'oggi puoi creare il tuo orto sul tuo balcone di casa.

Avere il tuo orto personale ti permette di avere dei prodotti naturali a chilometro zero e ti aiuta ad apprezzare il valore delle piccole cose.

Pensa che io consideravo avere un orto una "seccatura".

Innaffiare le piante ogni giorno, controllare che crescano in salute.

Aspettare mesi prima di raccogliere i primi frutti.

Mi sembrava una perdita di tempo.

In pochi minuti sarei potuto andare nel supermercato più vicino e comprare tutta la frutta e verdura che volevo.

Perché dovevo perdere tempo con il mio orto?

Senza rendermene conto, col passare delle settimane, **mi ero affezionato al mio orticello.**

Ogni giorno mi ritagliavo almeno 30 minuti da dedicargli.

Mi faceva stare meglio.

Devi provare. Dico davvero.

Da lì in poi ho sempre cercato di avere un mio orto.

Oggi è diventato un hobby. Poi una necessità.

Ricapitolando, all'inizio informati su come poter vivere rispettando l'ambiente e inquinare meno.

Successivamente inizia ad introdurre nuovi e pochi cambiamenti.

Un errore comune è di voler introdurre nella propria vita troppe "modifiche".

Sbagliato.

La nostra mente non riesce a sopportare troppi stravolgimenti.

Credimi.

Cambiare anche poche abitudini non è affatto facile.

Pensa a quando ti sei detto che volevi dimagrire o quando hai deciso di smettere di fumare.

È stato semplice?

Assolutamente no.

Adottare una nuova abitudine è tremendamente difficile e impegnativo.

Il mio consiglio è di iniziare da piccoli cambiamenti.

Una volta che hai introdotto una nuova abitudine nella tua vita, concentrati solo su quella.

Portala avanti fin quando non diventa un'abitudine a tutti gli effetti.

Alcuni studi dicono che per far propria un'abitudine ci vogliono di media dai 60 ai 90 giorni in base allo sforzo richiesto.

Ad esempio, puoi decidere che da oggi comprerai solo prodotti che non contengono plastica.

Impegnati al massimo per i prossimi 90 giorni a comprare solo prodotti *plastic-free*.

All'inizio siamo super entusiasti ma col passare dei giorni l'entusiasmo diminuisce e sarà facilissimo cedere alla tentazione e quindi sbagliare.

A tutti è già capitato di perdere la motivazione durante un percorso che abbiamo scelto.

Una cosa che mi ha aiutato a tornare sulla retta via in questi momenti, è stato ripetermi questa frase:

“ricordati perché hai iniziato”.

Una frase tanto semplice quanto potente.

Spero possa esserti utile come lo è stato per me.

(se vuoi approfondire il tema delle abitudini ti consiglio di leggere i libri [Fattore 1% di Luca Mazzucchelli](#) e [Il potere delle abitudini di Charles Duhigg](#). Sono due ottimi libri che possono aiutarti a trasformare un'azione in un'abitudine).

[H2] 5 aree di comportamenti che puoi adottare fin da subito

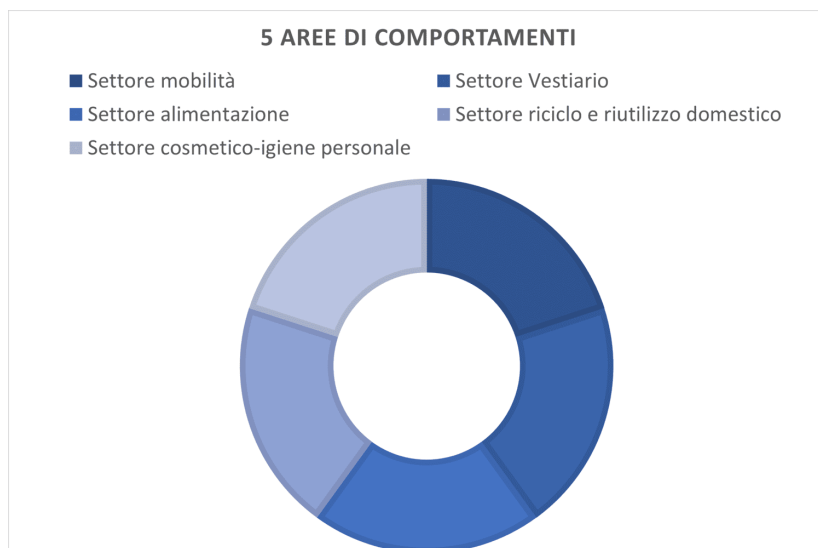
Arrivati a questo punto, ho pensato di condividere con te 5 macro-sezioni, sperando ti possano aiutare ad intraprendere il tuo nuovo percorso.

Ogni area corrisponde ad un settore di comportamenti che puoi adottare fin da subito nella tua nuova vita sostenibile.

Ho scelto comportamenti facili e alla portata di tutti.

Ecco gli ambiti d'azione:

- Settore mobilità
- Settore vestiario
- Settore alimentazione
- Settore riciclo e riutilizzo domestico
- Settore cosmetico-igiene personale



Nome file: "diagramma comportamenti.jpg"
Alt: "cinque stili di vita consapevole"

[H3] SETTORE MOBILITÀ

- Scegli di muoverti a piedi, in bicicletta o con i mezzi pubblici
- Privilegia la collaborazione online: ad esempio cerca di organizzare più riunioni online e meno dal vivo

[H3] SETTORE VESTIARIO

- Informarti sulle materie prime (fibre) con cui vengono prodotti i vestiti
- Preferisci indumenti a fibre riciclate e possibilmente quelli senza fibre sintetiche che producono microplastiche ad ogni lavaggio
- Impara a scoprire i brand che lavorano in modo sostenibile producendo capi che rispettano l'ambiente
- Impara a rinnovare il look dei tuoi vecchi indumenti prima di sbarazzartene definitivamente

[H3] SETTORE ALIMENTAZIONE

- Preferisci l'acquisto di prodotti sfusi

- Compra sempre coi tuoi contenitori
- Privilegia i prodotti *plastic-free*
- Acquista nei mercati rionali
- Scegli prodotti con pochi o zero imballaggi
- Evita articoli usa-e-getta

[H3] SETTORE RICICLO E RIUTILIZZO DOMESTICO

- Acquista elettrodomestici di classe energetica A+++ e lampadine a led
- Utilizza per le pulizie della casa prodotti non processati dall'industria, come il bicarbonato di sodio per detergere le superfici della cucina, l'aceto per le incrostazioni di calcare, l'ammoniaca diluita per la pulizia dei pavimenti e la candeggina diluita per la disinfezione generale delle superfici.
- Utilizza residui di biancheria domestica per crearti i tuoi stracci e panni per le pulizie

[H3] SETTORE COSMETICO-IGIENE PERSONALE

- Acquista prodotti detergenti senza siliconi (ovvero quegli ingredienti che in etichetta finiscono spesso con la desinenza -one)
- Preferisci i brand che producono prodotti naturali
- Scegli confezioni senza imballo di carta, plastica ecc...

[H2] Conclusioni

Come vedi, sono tutte azioni facili che puoi adottare fin da subito.

Siamo ormai arrivati alla conclusione di questa guida su come adottare uno stile di vita sostenibile.

Prima di salutarti, vorrei dirti un'ultima cosa.

Ho deciso di scrivere questa guida perché vorrei che anche tu capissi quanto la situazione è delicata.

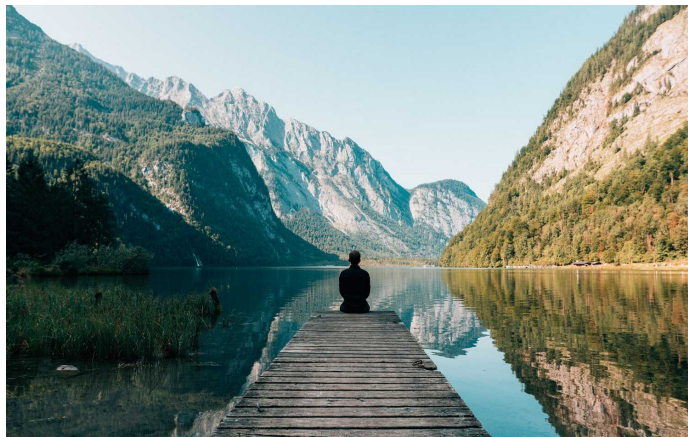
La Terra è la nostra casa.

Se stai leggendo questo articolo, è perché hai a cuore il tuo futuro e quello dei tuoi cari.

Ci attende un futuro molto incerto.

I politici e le istituzioni da sole, non riusciranno a salvare il nostro avvenire.

È arrivato il momento di *“sporcarci le mani”* e assicurarci il nostro avvenire.



Nome file: “uomo al molo con paesaggio.jpg”

Alt: “stile di vita sostenibile”

I nostri sogni, ambizioni e obiettivi sono a rischio.

Dipende tutto da noi e dalle nostre abitudini, se riusciremo a raggiungerli o meno.

Non ci rimane più molto tempo.

Il conto alla rovescia è iniziato.

Abbiamo 6 anni, 296 giorni.

Possiamo ancora fermarlo.

Ora puoi scegliere se chiudere questo articolo e tornare alla tua solita vita sperando che sia qualcun altro a sistemare le cose.

Oppure...

puoi scegliere di adottare fin da subito uno stile di vita sostenibile e di salvare il futuro della nostra casa chiamata Terra.



Nome file: “sfera in mano.jpg”

Alt: “sfera con effetto riflesso in mano”

In ogni caso ti dico grazie.

A presto,
Luigi

Ps: *ti piacerebbe ricevere altri consigli su come vivere una vita sostenibile?*

Iscriviti alla mia newsletter.

Altre decine di persone si sono già iscritte e ogni mese ricevono un articolo di valore con novità, consigli utili e pratici.

Devi solo inserire la tua e-mail e il tuo nome.

Al resto ci penso io.

Tranquillo, niente spam. Lo odio quanto te.