



# ENERGY FIT

Il piano di allenamento per  
risparmiare energia a casa







MINISTERO DELL'AMBIENTE  
E DELLA SICUREZZA ENERGETICA



**Italia in classe A**  
Programma Nazionale di Informazione  
e Formazione sull'Efficienza Energetica

**ENEA**

AGENZIA NAZIONALE PER LE NUOVE TECNOLOGIE,  
L'ENERGIA E LO SVILUPPO ECONOMICO SOSTENIBILE



AGENZIA NAZIONALE  
EFFICIENZA ENERGETICA

# ENERGY FIT

Il piano di allenamento per  
risparmiare energia a casa

[www.italiainclassea.enea.it](http://www.italiainclassea.enea.it)

## PREMESSA

Con l'arrivo dell'autunno e il calo delle temperature, è il momento perfetto per riflettere su un aspetto spesso trascurato nella vita quotidiana: **l'energia che consumi per far funzionare la tua casa.**

**Sei pronto a ridurre i kilowattora superflui e a risparmiare sulla bolletta?** Così come ti prepari per l'estate, prestando attenzione a un'alimentazione più sana e facendo attività fisica per liberarti di qualche chilo di troppo, ora puoi fare lo stesso con i kilowattora in eccesso che pesano non solo sul tuo portafoglio, ma anche sull'ambiente.

Questo opuscolo ti propone un **piano di "allenamento energetico"** divertente e pratico, progettato per guidarti passo dopo passo nella riduzione dei consumi.

Immagina la soddisfazione di sapere che **ogni tua piccola azione conta.** Risparmiare energia efficientando la tua casa non è solo un vantaggio per l'ambiente, ma può rendere le tue spese più leggere e migliorare il confort della tua casa!

Come un atleta che si allena con costanza e disciplina, per ottenere una casa **energeticamente efficiente** è fondamentale seguire un piano ben organizzato e, al contempo, semplice e adatto anche a chi ha meno esperienza.

In queste pagine scoprirai che eliminare il consumo delle apparecchiature in standby, utilizzare gli elettrodomestici in modo intelligente e adottare abitudini virtuose ti farà sentire un vero **campione del risparmio energetico.**

## SEI PRONTO?

Metti in campo entusiasmo e voglia di migliorare e preparati per un mese di "allenamento energetico" che porterà benefici sia a te che all'ambiente.

**I primi risultati saranno visibili già dalla prima settimana!**



# 1 Controlla il tuo peso energetico

Rispondi a queste **10 semplici domande** per scoprire il tuo "peso energetico" e quanto potresti ridurlo semplicemente adottando alcuni comportamenti che ti faranno risparmiare.



1. Spegnere o tenere in stand-by i dispositivi elettronici quando non li uso è una mia abitudine?

- A. Sempre
- B. A volte
- C. Mai

4. Controllo la temperatura del frigorifero?

- A. Sempre
- B. A volte
- C. Mai

*Fai il test e scopri il tuo peso energetico*

- A. Sempre  
B. A volte  
C. Mai

2. Utilizzo elettrodomestici per il lavaggio di biancheria o stoviglie solo a pieno carico?

- A. Sempre
- B. A volte
- C. Mai

5. Programmo l'uso di lavatrici e lavastoviglie durante le ore serali o nei fine settimana?

- A. Sempre
- B. A volte
- C. Mai

7. Uso il microonde per scaldare piccole porzioni di cibo?

- A. Sempre
- B. A volte
- C. Mai

3. Sostituisco le lampadine tradizionali con LED?

- A. Già fatto
- B. Ci sto pensando
- C. No

6. La mia casa è dotata di un Attestato di Prestazione Energetica (APE)\*?

- A. Sì
- B. No, ma vorrei farlo
- C. No

8. Cerco di mantenere la temperatura interna consigliata della mia abitazione, sia in inverno che in estate

- A. Sempre
- B. A volte
- C. Mai

\* L'Attestato di Prestazione Energetica (APE) è un documento che certifica l'efficienza energetica di un immobile, assegnandogli una classe energetica da A4 (più efficiente)

a G (meno efficiente). Serve a valutare i consumi energetici dell'edificio e indicare possibili interventi di miglioramento.

9. Utilizzo prese multiple con interruttore per spegnere più dispositivi?

- A. Sempre
- B. A volte
- C. Mai

10. Cerco di fare docce di breve durata, riducendo il consumo di acqua e di energia per riscaldarla?

- A. Sempre
- B. A volte
- C. Mai

*Calcola il tuo punteggio!*



## VALUTAZIONE DEL TUO PESO ENERGETICO

Assegna i seguenti punti per ogni risposta:

A: 0 punti

B: 1 punto

C: 2 punti

## RISULTATI

**0-5 Punti**

**Congratulazioni, sei un atleta dell'energia!**

Continua a mantenere le tue buone abitudini e cerca sempre di migliorare.

**6-10 Punti**

**Sei sulla buona strada**, ma c'è ancora spazio per miglioramenti. Sforzati di seguire alcune delle buone pratiche.

**11-15 Punti**

**È tempo di un programma di allenamento energetico!** Impegnati a cambiare alcune abitudini quotidiane per ridurre il tuo consumo.

**(Non dimenticare:** ogni piccolo passo conta verso un grande risparmio!)

# 2

## Allenamento di 1 mese: azioni a impatto rapido

### Ciao e benvenuto nella fase di allenamento!

Dopo aver calcolato il tuo "peso energetico", sei pronto per iniziare un percorso che non solo ti farà risparmiare denaro, ma contribuirà anche al tuo benessere e al comfort domestico, oltre a quello del nostro pianeta.

Durante questo mese ci concentreremo su azioni pratiche e semplici che ti aiuteranno a migliorare l'efficienza energetica della tua abitazione. Ogni settimana ti offrirà l'opportunità di adottare abitudini più sostenibili, facili da integrare nella vita quotidiana, trasformando piccole scelte in grandi risultati. Non si tratta solo di risparmiare sulla bolletta; è un passo verso uno stile di vita più consapevole e responsabile.

Grazie a questi semplici esercizi, vedrai presto risultati concreti e capirai quanto sia facile e immediato fare la differenza. Sarà un mese di piccole azioni in grado di fare una grande differenza.



## SETTIMANA 1

### Riscaldamento - Piccole azioni, grandi risparmi

Proprio come un buon riscaldamento è fondamentale per preparare il corpo all'allenamento, questa prima settimana è dedicata a **introdurre piccole azioni quotidiane** che possono fare una grande differenza nel consumo energetico. L'obiettivo è mettere in moto i "muscoli" della tua casa e prepararla per i prossimi "allenamenti" energetici.



#### Esercizio 1 "Caccia al consumo"

**Frequenza:** Tutti i giorni

**Descrizione:**

Fai un giro della tua casa per identificare gli apparecchi elettronici e le luci che possono essere spenti o scollegati quando non vengono utilizzati. Questa ispezione serve a ridurre al minimo il consumo energetico durante la giornata.

**Obiettivo:**

Sviluppare consapevolezza sul consumo energetico quotidiano e ottenere un risparmio tangibile.

#### Esercizio 3 "Stop agli stand-by inutili"

**Frequenza:** Tutti i giorni

**Descrizione:**

Spegni completamente tutti i dispositivi elettronici quando non li usi. Utilizza prese con interruttore per scollegare più dispositivi insieme.

**Obiettivo:**

Ridurre il consumo energetico fino al 10%.

#### Esercizio 2 "Lettura della bolletta"

**Frequenza:** Una sola volta in questa settimana

**Descrizione:**

Ritagliati del tempo per analizzare la tua bolletta e controllare i dettagli sui consumi, i costi e le tariffe applicate. Troverai tutte le informazioni necessarie su ARERA.

<https://www.youtube.com/watch?v=-V7I1bF070I>

**Obiettivo:**

Familiarizzare con la struttura della bolletta per capire come stai consumando e identificare meglio eventuali opportunità di risparmio.

#### Esercizio 4 "Temperatura intelligente"

**Frequenza:** Ogni giorno

**Descrizione:** Abbassa il riscaldamento di 1°C o regola l'aria condizionata. Ogni grado in meno sul riscaldamento o in più sul raffrescamento fa la differenza!

**Obiettivo:**

Risparmio energetico fino al 7% per ogni grado in meno sul riscaldamento.



## SETTIMANA 2

### Sessione forza - Ottimizzare gli elettrodomestici

La seconda settimana è come una **sessione di rinforzo** in palestra, dove ci si concentra sull'utilizzo efficiente degli elettrodomestici per **massimizzare i risultati** in termini di risparmio energetico.



#### Esercizio 1 "Lavatrice e lavastoviglie solo a pieno carico"

**Frequenza:** 3 volte questa settimana

**Descrizione:**

Utilizza sempre lavatrice e lavastoviglie solo a pieno carico, preferendo programmi eco e temperature più basse.

**Obiettivo:**

Risparmiare il 30% di energia per ogni ciclo di lavaggio.

#### Esercizio 3 "Manutenzione del frigorifero"

**Frequenza:** 1 volta soltanto in settimana

**Descrizione:**

Ricorda di sbrinare il congelatore regolarmente e controlla che il frigorifero sia impostato a 4-5°C. Fallo durante questa settimana per completare il tuo allenamento!

**Obiettivo:**

Mantenere gli elettrodomestici in condizioni ottimali riduce gli sprechi energetici, vale per il frigorifero ma anche per tutti gli altri.

#### Esercizio 2 "Forno vs Microonde"

**Frequenza:** 4 volte questa settimana

**Descrizione:**

Scegli il microonde per riscaldare o preparare piccole porzioni di cibo laddove possibile. Ogni piatto preparato con il microonde ti avvicina al tuo obiettivo energetico.

**Obiettivo:**

Consumo ridotto del 50% rispetto a quello del forno tradizionale.

#### Esercizio 4 "Controllo consumi"

**Frequenza:** Una sola volta questa settimana

**Descrizione:**

Accedi al portale dei consumi di ARERA per monitorare i tuoi consumi energetici. Confronta i dati attuali con quelli registrati nei mesi precedenti per vedere dove puoi migliorare.

<https://www.arera.it/consumatori/il-portale-consumi>

**Obiettivo:**

Sviluppare una consapevolezza continua sui consumi e identificare le aree di miglioramento.

## SETTIMANA 3

### Cardio energetico - Sfida Risparmio

La terza settimana è dedicata all'**allenamento più intenso**, simile a quello "cardio" in palestra, dove ci si concentra sull'intensificare l'impegno già profuso per aumentare la resistenza nel risparmio energetico.



#### Esercizio 1 "Lampadine a LED"

**Frequenza:** 3 volte questa settimana

**Descrizione:** Sostituisci le lampadine tradizionali con quelle a LED ad alta efficienza. Ogni lampadina installata rappresenta un passo verso un consumo più responsabile.

**Obiettivo:** Risparmiare fino all'85% rispetto ai consumi delle lampadine a incandescenza

#### Esercizio 2 "Ricerca offerte"

**Frequenza:** Una sola volta questa settimana

**Descrizione:** Visita il portale delle offerte di ARERA per esplorare e confrontare le offerte di fornitura di energia. Valuta le opzioni disponibili, cercando anche contratti con fonti rinnovabili.

<https://www.ilportaleofferte.it/portaleOfferte/>

**Obiettivo:** Identificare le offerte più vantaggiose per il tuo profilo di consumo e contribuire alla sostenibilità.

#### Esercizio 3 "Riduco il consumo di acqua"

**Frequenza:** Ogni giorno

**Descrizione:** Riduci il tempo delle docce al minimo indispensabile e usa un soffione a diffusione per un maggiore risparmio idrico. **Ogni minuto conta!**

**Obiettivo:** Ridurre il consumo d'acqua e risparmiare anche l'energia necessaria per il suo riscaldamento.

## SETTIMANA 4

### Fase Intensiva - Consolidare le buone abitudini

La quarta settimana rappresenta il punto cruciale dell'allenamento, con l'obiettivo di **consolidare le buone abitudini energetiche acquisite**. Come un atleta si impegna a mantenere e migliorare le proprie prestazioni, anche tu dovrai stabilizzare i comportamenti virtuosi imparati finora.



#### Esercizio 1 "Docce più brevi e temperatura ridotta"

**Frequenza:** Ogni giorno

**Descrizione:** Riduci la durata delle docce e la temperatura dell'acqua. Ogni piccolo cambiamento contribuisce al risparmio complessivo.

**Obiettivo:** Ridurre il consumo energetico e idrico durante la toilette quotidiana.

#### Esercizio 2 "Sfruttate la luce naturale"

**Frequenza:** Ogni giorno

**Descrizione:** Durante il giorno, cerca di utilizzare il più possibile la luce naturale e spegni le luci interne quando non sono necessarie.

**Obiettivo:** Ridurre l'uso dell'illuminazione artificiale.

#### Esercizio 3 "Pratiche di risparmio energetico"

**Frequenza:** 3 volte questa settimana

**Descrizione:** Rivedi le tue abitudini quotidiane e cerca nuove opportunità di risparmio, come usare il piano cottura a induzione anziché il forno o evitare l'uso dell'asciugatrice quando non necessario (l'aria aperta è la migliore asciugatrice e a costo zero).

**Obiettivo:** Consolidare i comportamenti virtuosi e massimizzare il risparmio energetico.

## FASE AVANZATA

### Interventi di efficienza energetica

Dopo aver messo in pratica tutte queste piccole ma concrete azioni quotidiane, è ora di passare a interventi più strutturati e decisivi, che richiedono un investimento iniziale maggiore, ma che vi faranno risparmiare nel lungo periodo.

#### Un piano su misura per te

Ogni casa è diversa dall'altra, così come le esigenze di chi ci vive. Prima di affrontare grandi lavori, è importante identificare di cosa hai bisogno e quali risultati desideri ottenere.



#### 1. Scopri le tue necessità

Pensa a cosa non funziona in termini di efficienza energetica nella tua casa. Hai bisogno di migliorare l'isolamento? Di un sistema di riscaldamento più efficiente? O forse di installare pannelli solari?

Scegli in base a ciò che è più importante per te e al budget a disposizione, e rivolgiti a un buon consulente che, con competenza, saprà indirizzarti verso le scelte più adatte.

#### 3. Scegli la strada giusta per te

Esistono molte opzioni per migliorare l'efficienza della tua casa, dai dispositivi smart alle caldaie moderne o alle pompe di calore. Scegli in base alle tue esigenze e possibilità economiche, ma consulta sempre esperti che sapranno consigliarti al meglio.

#### 2. Procedi per piccoli passi

Non è necessario affrontare tutto in una volta! Puoi iniziare con piccoli interventi, come l'isolamento delle pareti, e valutare successivamente progetti più grandi, come l'installazione di pannelli solari.

**Ogni miglioramento fa la differenza!**

#### 4. Controlla i risultati

Dopo aver realizzato qualche intervento, monitora i risultati. Controlla i consumi energetici e confronta i costi per vedere quanto stai risparmiando. Questo ti aiuterà a decidere se vale la pena procedere con ulteriori lavori, con l'aiuto di un esperto che ti guiderà in queste decisioni.

## UN APPROCCIO STRATEGICO

Proprio come un atleta si allena con cura per ottenere risultati, anche tu puoi adottare **strategie che cambieranno radicalmente l'efficienza energetica della tua casa**. Per farlo, avrai bisogno anche di un tecnico esperto che diventi il tuo allenatore. Mi raccomando, scegliilo con attenzione! Un approccio strategico è fondamentale per massimizzare i

benefici di ogni intervento.

**Ricorda:** ogni piccolo passo conta nel cammino verso un'abitazione più sostenibile e che fa risparmiare. Agisci con calma, fatti consigliare sulla base di ciò che ti serve e in considerazione delle tue possibilità, e fai in modo che ogni intervento sia un passo verso il tuo obiettivo di risparmio e sostenibilità!

## Interventi Energetici Avanzati

### Audit Energetico (Attestato di Prestazione Energetica - APE)

Un audit energetico completo è un'analisi approfondita fatta da un esperto qualificato che ti permetterà di analizzare i consumi energetici della tua casa, individuando le aree di inefficienza e le opportunità di risparmio. L'APE fornisce una classificazione energetica e raccomandazioni per migliorare l'efficienza. **Obiettivo:** Ottenere una visione chiara delle prestazioni energetiche della casa.

### Pompe di calore

Le pompe di calore sono sistemi efficienti che sfruttano energia rinnovabile dall'aria o dal terreno per riscaldare e raffreddare gli ambienti. **Obiettivo:** Ridurre i costi di riscaldamento fino al 70% rispetto ai sistemi che utilizzano combustibili fossili.

### Isolamento termico

Migliorare l'isolamento termico, attraverso la coibentazione di pareti, tetto e pavimenti, riduce la dispersione di calore in inverno e il surriscaldamento in estate, rappresentando un ottimo metodo per ridurre i consumi di energia. **Obiettivo:** Ridurre il fabbisogno energetico per il riscaldamento e il raffrescamento fino al 30-50% rispetto ai consumi senza questi interventi.

### Building Automation

L'integrazione di sistemi di automazione, come sensori di movimento, termostati intelligenti e sistemi di gestione centralizzata degli impianti, ottimizza il consumo di energia in base alle reali necessità. **Obiettivo:** Risparmiare fino al 20-30% dell'energia consumata senza questi sistemi.

### Sistemi fotovoltaici

Installa pannelli solari fotovoltaici per produrre energia elettrica direttamente dalla luce solare.

**Obiettivo:** Ridurre la dipendenza dalla rete elettrica e abbassare l'importo delle bollette.

### Sostituzione di caldaie obsolete

Sostituisci le vecchie caldaie a gas con modelli ad alta efficienza o sistemi ibridi. Obiettivo: Ridurre i consumi e le emissioni di CO<sub>2</sub>, ottenendo risparmi significativi sugli importi da pagare in bolletta.

### Impianti di riscaldamento a pavimento

Installare un impianto di riscaldamento a pavimento ti permetterà di riscaldare uniformemente gli ambienti utilizzando temperature più basse.

**Obiettivo:** Risparmiare energia e migliorare il comfort interno.

### Sistemi di accumulo

Utilizza batterie per immagazzinare l'energia prodotta dai pannelli solari, garantendo energia anche durante la notte o nei giorni nuvolosi.

**Obiettivo:** Ottimizzare l'autoconsumo dell'energia solare.

### Serramenti ad alta efficienza

Sostituisci i serramenti con modelli a doppio o triplo vetro, dotati di telai isolanti, riducendo la dispersione termica in inverno e il surriscaldamento in estate.

**Obiettivo:** Risparmio energetico del 10-15% sui costi di riscaldamento e raffrescamento.

### Utilizzo di energie rinnovabili

Oltre ai pannelli fotovoltaici, esplora la possibilità di utilizzare altre fonti rinnovabili come il solare termico per l'acqua calda o un impianto geotermico a bassa entalpia se applicabili nella tua zona.

**Obiettivo:** Massimizzare l'uso di energie pulite.

## CONCLUSIONE

Ora che hai esplorato il tuo piano di "allenamento energetico", ricorda sempre che ogni piccolo gesto conta, anche quando si tratta di consumi di energia. Il percorso verso un consumo consapevole richiede impegno, ma i benefici sono concreti: riduzione dei costi in bolletta e un futuro più sostenibile. Sii orgoglioso delle abitudini positive che hai adottato e continua a cercare modi per migliorare

l'efficienza energetica della tua casa. E mentre ci sei, condividi le tue esperienze con amici e familiari per trasformare l'allenamento energetico in una missione collettiva!

**Ogni passo che fai ci avvicina a un mondo migliore. Inizia oggi e scopri quanto puoi fare per il tuo benessere e per l'ambiente!**

A cura del

**Dipartimento Unità Efficienza Energetica - Laboratorio Strumenti di Promozione dell'Efficienza Energetica dell'ENEA**

# ENERGY FIT



**Italia in classe A**

Programma Nazionale di Informazione  
e Formazione sull'Efficienza Energetica

Programma Nazionale di Informazione e Formazione  
sull'Efficienza Energetica, in attuazione delle disposizioni in  
materia di programmazione nazionale contenute nell'art 13  
del d.lgs 4 luglio 2014, n.102, come modificato dal d.lgs 14  
luglio 2020 n. 73

[www.italiainclassea.enea.it](http://www.italiainclassea.enea.it)